



PENERAPAN TERAPI MUSIK DALAM MENURUNKAN KECEMASAN REMAJA PADA MASA PANDEMI COVID-19 DI KELUARGA WILAYAH BINAAN PUSKESMAS PEGANDAN SEMARANG

Margiyati^a, Bahtiar Dwi Cahyo^b

^a Diploma III Keperawatan, margiyati.010388@gmail.com, STIKES Kesdam IV/Diponegoro

^b Diploma III Keperawatan, bahtiar.cahyo.bc@gmail.com, STIKES Kesdam IV/Diponegoro

ABSTRACT

Adolescence is a vulnerable age because teenagers have high curiosity and a lot of idealism, so many teenagers experience high anxiety and restlessness. The Covid-19 pandemic become a new stressor for teenagers because they need to adapt with the new condition that they have never faced before. Music therapy is one of the useful nursing interventions for relaxation so anxiety can be reduced. The type of this research is descriptive with a case study approach. The subject used in this case were 2 people with criteria for adolescents aged 10-19 years, experiencing moderate anxiety (10-14), and can listen well. The instruments used are the DASS 42 questionnaire, classical and pop music, and headphones. Music therapy was conducted for 20 minutes in 6 meetings. The result after therapy on subject I experienced anxiety scores reduced from 14 (moderate anxiety) to 9 (mild anxiety) and subject II experienced anxiety scores reduced from 14 (moderate anxiety) to 6 (no anxiety). The level of independence of the two subjects increased from independence level I to III. The conclusion about music therapy is an effective technique to reduce anxiety and recommended to use it because it is easy to do by anyone.

Keywords: *Music Therapy, Anxiety, Covid-19, Adolescent*

ABSTRAK

Masa remaja merupakan usia rentan karena remaja memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan memiliki banyak idealisme, sehingga banyak remaja mengalami kecemasan dan kegelisahan yang cukup tinggi. Pandemi Covid-19 dapat menjadi stresor baru bagi remaja karena dituntut untuk beradaptasi dengan permasalahan baru yang belum pernah mereka hadapi sebelumnya. Terapi musik merupakan salah satu intervensi keperawatan yang bermanfaat untuk relaksasi sehingga kecemasan dapat menurun. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek yang dipakai dalam studi kasus ini berjumlah 2 orang dengan kriteria remaja usia 10-19 tahun, mengalami kecemasan sedang (10-14), serta dapat mendengar dengan baik. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner DASS 42, musik klasik dan pop, serta *headphone*. Terapi musik dilakukan selama 20 menit dalam 6 kali pertemuan. Hasil yang didapatkan setelah terapi subyek I mengalami penurunan kecemasan skor 14 (kecemasan sedang) menjadi skor 9 (kecemasan ringan) dan Subyek II mengalami penurunan kecemasan dari skor 14 (kecemasan sedang) menjadi skor 6 (tidak mengalami cemas). Tingkat kemandirian kedua subyek meningkat dari tingkat kemandirian I menjadi III. Terapi musik disimpulkan menjadi teknik yang efektif untuk menurunkan kecemasan dan direkomendasikan untuk menurunkan kecemasan karena mudah dilakukan oleh siapa saja.

1. PENDAHULUAN

Kecemasan adalah gangguan alam perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan. Pada penderita cemas juga dapat memperlihatkan perilaku yang terganggu tetapi masih dalam batas normal [1]. Kecemasan dapat menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya, tak lain juga dengan remaja [2]. Rasa takut dan cemas dapat menetap bahkan meningkat meskipun situasi yang mengancam tidak benar-benar ada. Kecemasan yang berlebih dapat menyebabkan kekhawatiran dan keprihatinan individu sehingga individu tidak dapat bekerja atau belajar secara efektif

dan akan menjadi sering merasa cemas [1]. Kecemasan remaja juga dapat berdampak pada kurangnya tidur, kesulitan untuk fokus, mudah lupa, dan mudah marah [3]

Banyak cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan, salah satunya dengan menggunakan terapi musik. Terapi ini bermanfaat untuk relaksasi sehingga kecemasan dapat menurun [4]. Musik memberikan kesempatan remaja untuk mengekspresikan diri dan menyelesaikan masalah perasaan mulai dari suka, duka, kerinduan, dan disintegrasi psikologis sampai tingkat pribadi. Terapi musik merupakan metode yang mudah, murah, efektif, dan aman untuk mengurangi kecemasan pada remaja [5]. Terapi musik dapat mempengaruhi otak melalui sistem limbik. Amigdala dan hipotalamus menstimulasi system saraf otonom untuk memproduksi hormon endorphin yang dapat membuat seseorang lebih rileks sehingga membantu menurunkan kecemasan [6].

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan studi kasus dengan judul “Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Keluarga Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang”.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. CEMAS

Kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan dapat dialami oleh siapapun. Namun cemas yang berlebihan dapat menghambat fungsi kehidupan seseorang [1]. Kecemasan menurut penyebabnya dibedakan menjadi dua, yaitu:

- State Anxiety
- Trait Anxiety

2.2. PENGUKURAN KECEMASAN MENGGUNAKAN DEPRESSION ANXIETY STRESS SCALE 42 (DASS-42)

Depression Anxiety Stress Scale (DASS) merupakan salah satu alat ukur yang biasa digunakan untuk mengukur kondisi emosional negatif seseorang meliputi depresi, kecemasan, dan stress [7]. DASS merupakan metode yang ditemukan Lovibond & Lovibond pada tahun 1995 yang berisi kuisioner dengan 42 pertanyaan untuk mengkaji tiga jenis keadaan emosional seperti depresi, kecemasan, dan stres [8].

2.2.1. Cara Pemakaian

DASS-42 memiliki 3 skala emosi yaitu depresi, cemas, dan stress. Setiap skala terdiri dari 42 pertanyaan dan jawaban yang disediakan berbentuk likert yang harus diisi responden [9]. Pembagian skalanya yaitu:

Tabel 2. 1 Pembagian Skala DASS-42

Gangguan	Skala
Depresi	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31, 34, 37, 38, 42
Cemas	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41
Stress	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39

Setiap pertanyaan dalam DASS-42 memiliki jawaban yang harus dipilih salah satu oleh responden dengan keterangan sebagai berikut:

Tabel 2. 2 Tabel Pengukuran DASS-42

No	Aspek Penilaian	Tidak Pernah	Kadang-Kadang	Sering	Sangat Sering
1	Menjadi marah karena hal sepele				
2	Mulut terasa kering				
3	Tidak dapat melihat hal yang positif suatu kejadian				
4	Merasakan gangguan dalam				

	bernafas
5	Merasa tidak kuat melakukan suatu kegiatan
6	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi
7	Kelemahan pada anggota tubuh
8	Kesulitan untuk relaksasi/ bersantai
9	Cemas yang berlebihan dalam situasi namun bisa lega jika hal/ situasi itu berakhir
10	Pesimis
11	Mudah merasa kesal
12	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas
13	Merasa sedih dan depresi
14	Tidak sabaran
15	Kelelahan
16	Kehilangan minat pada banyak hal misalnya makan
17	Merasa diri tidak layak
18	Mudah tersinggung
19	Berkeringat (misal : tangan berkeringat)
20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas
21	Merasa hidup tak Bahagia
22	Sulit untuk beristirahat
23	Kesulitan untuk menelan
24	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan
25	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik
26	Merasa hilang harapan dan putus asa
27	Mudah marah
28	Mudah panik
29	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu mengganggu
30	Takut terhambat oleh tugas-tugas yang tidak bisa dilakukan
31	Sulit untuk antusias pada suatu hal
32	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan
33	Berasa pada keadaan tegang
34	Merasa tidak berharga
35	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang anda lakukan
36	Ketakutan
37	Tidak ada harapan untuk masa depan
38	Merasa hidup tak berarti
39	Mudah gelisah

40	Khawatir dengan situasi saat diri anda mungkin menjadi panik
41	Gemetar
42	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu

2.2.2. Cara Penilaian

Cara untuk mengambil penilaian dengan tabel DASS-42 yaitu dengan melihat skor akhir gangguan, sehingga hasil maksimal setiap gangguan sebesar $3 \times 14 = 42$. Tingkat keparahan setiap gangguan dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 2. 3 Tabel Pengukuran Skor DASS-42

Gangguan	Tingkat Keparahan				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Depresi	0-9	10-13	14-20	21-27	28+
Cemas	0-7	8-9	10-14	15-19	20+
Stres	1-14	15-18	19-25	26-33	34+

2.3. TERAPI MUSIK

Terapi musik adalah proses dimana terapis menggunakan musik untuk membantu meningkatkan dan mempertahankan kesehatan pasien secara fisik, emosional, intelektual, sosial, dan spiritual [4]. Jenis musik yang digunakan untuk terapi dapat disesuaikan dengan keinginan, misalnya musik klasik, instrumentalia, musik berirama santai, orchestra, dan musik modern lainnya. Tidak disarankan menggunakan musik tertentu seperti disko, *rock and roll*, dan musik berirama keras (*anapestic beat*) lainnya karena irama tersebut berlawanan dengan irama jantung [10]

Terapi musik yang diberikan kepada pasien bertujuan untuk mengembangkan fungsi komunikasi, kognitif, motorik, emosional dan kemampuan sosial dengan cara mendengarkan, membayangkan dan menyanyikan lagu [4]. Pelaksanaan terapi musik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. 4 Tabel Prosedur Pelaksanaan Terapi Musik

No	Tahap Pelaksanaan
1.	Pembukaan dan Pre Test (1 Hari) Pada tahap ini yang akan, kegiatan yang akan dilakukan adalah <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan dan absensi peserta 2. Pengisian surat persetujuan (<i>informed consent</i>) 3. Building raport : menjelaskan tujuan dan kegiatan yang akan dilakukan selama 6 hari ke depan. Memotivasi peserta agar mengisi skala DASS-42 secara jujur dan sesuai dengan prosedur agar mendapatkan hasil akurat. 4. Pre Test : Memberikan instruksi khusus tentang prosedur pengisian form DASS-42. Pengisian form DASS-42 hanya dilakukan pada nomor 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41. Karena yang diambil untuk penelitian hanya instrumen kecemasan.
2.	Memberikan perlakuan Terapi musik (4 Hari) <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan dan absensi 2. Ice Breaking 3. Building raport : Memotivasi peserta agar dapat melakukan penelitian secara jujur dan terbuka 4. Follow up di hari ke-2 hingga hari ke-5 5. Instruksi umum : Sesuai dengan jurnal (14) bahwa akan dilaksanakan pemutaran musik menggunakan media mp4 selama 20 menit.
3.	Penutupan dan post test (1 Hari) Pada tahap ini akan dilakukan kegiatan seperti dibawah ini : <ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan dan absensi peserta 2. Building raport : Memotivasi peserta dan mengingatkan kembali agar peserta dapat mengisi skala dengan jujur dan sesuai dengan perasaan yang dialami.

3. Post test : Instruksi umum sesuai dengan petunjuk pengisian skala DASS-42
 4. Pernyataan kesan dan pesan selama penelitian dan penutupan
-

3. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan melakukan pengamatan secara langsung dengan adanya perlakuan atau intervensi. Subjek yang dipakai dalam studi kasus ini berjumlah 2 orang dengan kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

1. Remaja usia 10-19 tahun
2. Mengalami kecemasan sedang (10-14)
3. Bersedia menjadi responden
4. Dapat mendengar dengan baik
5. Bersedia mengikuti studi kasus dengan mengisi informed consent

b. Kriteria Eksklusi

1. Tidak berkenan menjadi responden
2. Mengundurkan diri
3. Mengalami gangguan pendengaran

Fokus studi ini adalah Penerapan Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja di Masa Pandemi Covid-19. Studi kasus ini dilakukan di Wilayah Binaan Puskesmas Pegandan Semarang pada tanggal 4 -16 April 2022

3.1. Metode Pengumpulan Data

Metode penelitian yang digunakan adalah observasi terstruktur terhadap penurunan kecemasan remaja sebelum dan setelah diberikan terapi musik.

Langkah-Langkah pengumpulan data yang dilakukan sebagai berikut:

1. Mengurus perijinan puskesmas untuk melakukan studi kasus.
2. Menjelaskan maksud, tujuan, dan waktu studi kasus kepada kepala puskesmas.
3. Mencari dan menentukan responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi.
4. Meminta responden untuk mengisi dan menandatangani informed consent sebagai bukti persetujuan.
5. Mendiskusikan dengan subjek dan keluarga tentang pemberian terapi music serta kontrak waktu pelaksanaan tindakan.
6. Melakukan pengukuran tingkat kecemasan pada hari pertama sebelum dilakukan terapi musik dengan menggunakan kuisioner DASS-42 nomor 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41 sebagai data pretest.
7. Menepati kontrak waktu pertemuan dan melakukan terapi musik klasik dengan cara mendengarkan lagu MP4 selama 20-30 menit.
8. Melakukan kontrak pertemuan berikutnya sampai 6 kali pertemuan
9. Melakukan pengukuran tingkat cemas pada hari ke-6 dengan kuisioner DASS-42 nomor 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41 sebagai post test.
10. Menyajikan hasil pengolahan data atau hasil penelitian dalam bentuk tabel dan narasi.

3.2. Analisis Data dan Penyajian Data

Pengolahan data menggunakan Analisa deskriptif. Analisa deskriptif merupakan suatu prosedur pengolahan data dengan meringkas data secara alamiah dalam bentuk tabel dan grafik. Pengolahan data ini dilakukan untuk mengetahui adanya perubahan tingkat kecemasan pada remaja menggunakan DASS-42 dengan nomor 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30, 36, 40, 41. Tingkat kecemasan dibagi menjadi lima yaitu kecemasan normal dengan skala 0-7, kecemasan ringan skala 8-9, kecemasan sedang skala 10-14, kecemasan berat skala 15-19, dan kecemasan sangat berat jika skala >20.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pemaparan Fokus Studi

4.1.1. Hasil Pengkajian Awal Tingkat Kecemasan

Berdasarkan tahap proses keperawatan, langkah pertama yang harus dilakukan pada remaja dengan tingkat kecemasan adalah pengkajian. Dalam studi kasus ini pengkajian awal yang dilakukan berfokus pada tingkat kecemasan yang dialami remaja tersebut. Hasil pengkajian awal sebelum dilakukan terapi musik di keluarga wilayah binaan Puskesmas Pegandan Semarang dapat dilihat pada tabel 4.1 dibawah ini

Tabel 4. 1 Hasil Pengukuran Kecemasan

Subyek	Skor	Kategori Cemas
I	14	Sedang
II	14	Sedang

Berdasarkan tabel diketahui bahwa tingkat kecemasan pada Subyek I masuk dalam kategori kecemasan sedang dengan skor 14. Subyek II juga menunjukkan hasil yang sama dengan skor 14 dan masuk dalam kategori kecemasan sedang. Hasil studi kasus observasi diketahui bahwa pada kedua subyek masuk dalam tingkatan kecemasan sedang, selanjutnya kedua subyek akan diberikan intervensi keperawatan menggunakan terapi musik selama 6 kali dalam 6 hari berurutan untuk menurunkan tingkat kecemasan pada kedua subyek.

4.1.2. Hasil Evaluasi Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Kedua Subyek Setelah Dilakukan Intervensi Keperawatan Terapi Musik

Berdasarkan hasil studi kasus, setelah dilakukan intervensi keperawatan dengan menggunakan terapi musik selama 6 hari pada kedua subyek didapatkan hasil penurunan tingkat kecemasan kedua subyek pada hari ke 6. Hal ini terlihat pada tabel 4.2 dibawah ini.

Tabel 4. 2 Tabel Hasil Setelah Diberikan Terapi

Subyek	Skor	Kategori Cemas
I	9	Ringan
II	6	Normal

Berdasarkan tabel diketahui bahwa setelah kedua subyek menerima terapi musik didapatkan hasil penurunan pada subyek I sebelum diberikan terapi menunjukkan skor 14 (kecemasan sedang) dan setelah diberikan terapi turun menjadi 9 (kecemasan ringan). Penurunan tingkat kecemasan juga terjadi pada subyek II dari sebelum diberikan terapi menunjukkan skor 14 (kecemasan sedang) dan turun menjadi 6 (normal) setelah diberikan terapi. Perbedaan tingkat kecemasan kedua subyek dapat dilihat dengan tabel 4.3 berikut

Tabel 4. 3 Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi

Subyek	Skor	Kategori Cemas
I	Sebelum	14
	Sesudah	9
II	Sebelum	14
	Sesudah	6

Selanjutnya untuk memperjelas penurunan kecemasan pada kedua subyek dapat dilihat dalam diagram 4.1 berikut

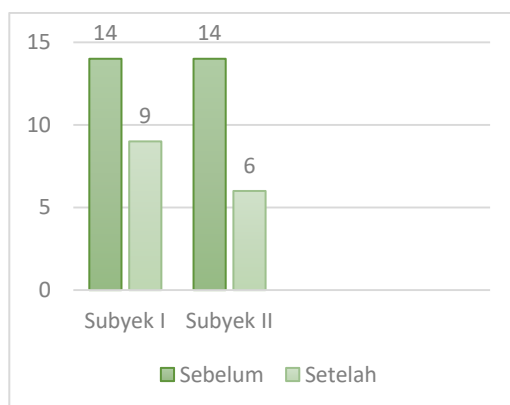


Diagram 4. 1 Perbedaan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Diberikan Terapi

Hasil menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan yang dialami kedua subyek. Subyek I yang sebelumnya mendapat skor 14 (kecemasan sedang) setelah diberikan terapi turun menjadi 9 (kecemasan ringan). Penurunan skor kecemasan juga dialami subyek II dari yang sebelum penelitian mendapat skor 14 (kecemasan sedang) menjadi 6 (normal) setelah diberikan terapi.

Hasil studi kasus ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Sulistyorini dkk tahun 2021 tentang terapi musik dalam menurunkan kecemasan remaja di masa pandemi Covid-19 merupakan metode yang mudah, efektif dan aman untuk mengurangi kecemasan pada remaja. Penelitian lain yang menguatkan adalah hasil penelitian Moh. Saifudin tahun 2016 yang menyatakan terdapat pengaruh signifikan dari penerapan terapi musik klasik untuk menurunkan kecemasan remaja putra.

Terapi musik merupakan terapi yang efektif untuk menurunkan kecemasan karena mudah dilakukan oleh siapapun, murah, aman, dan sudah terbukti efektif untuk menurunkan kecemasan [5]. Terapi musik dapat dilakukan secara fleksibel ketika terjadi kecemasan dan merasa jenuh. Selain itu, terapi musik juga dapat memberikan rasa nyaman bagi pendengarnya [11]. Berbagai jenis musik dapat digunakan dalam terapi. Musik yang efektif dalam terapi adalah musik yang memiliki ketukan 70-80 kali per menit karena sesuai irama jantung manusia, sehingga mampu memberikan efek terapeutik yang sangat baik untuk kesehatan [12].

Jenis musik yang disukai ke dua responden adalah musik klasik dan musik pop. Musik klasik memiliki keunggulan akan kemurnian dan kesederhanaan bunyi-bunyi yang dimunculkan, irama, melodi dan frekuensi-frekuensi tinggi pada musik klasik merangsang dan memberdaya pada daerah-daerah kreatif dan motifasi pada otak. Musik klasik memberi rasa nyaman tidak saja diteleng tetapi juga memberikan rasa nyaman bagi jiwa yang mendengarnya. Pemberian musik klasik diharapkan akan memperkuat mental, psikisnya dan mendapatkan ketenangan bagi remaja [13].

Rangsangan musik klasik dapat mengaktifasi jalur-jalur spesifik di dalam beberapa area otak, seperti saraf limbik yang berhubungan dengan perilaku emosional. Dengan mendengarkan musik, saraf limbik ini teraktivasi dan individu menjadi rileks sehingga kecemasan menurun. Alunan musik juga dapat menstimulasi tubuh untuk memproduksi molekul yang disebut nitric oxide (NO). Molekul ini bekerja pada tonus pembuluh darah sehingga dapat mengurangi kecemasan. Musik yang mengalun dapat memberikan efek emosi positif pada otak. Kesesuaian irama atau ritme tubuh dengan irama atau ritme musik akan menyebabkan adanya respon yang harmonis dalam tubuh sehingga menimbulkan kesan yang menyenangkan [14].

Penelitian lain tentang musik pop dengan jenis instrumental dari Siti N tahun 2021 menunjukkan bahwa musik ini dapat menurunkan kecemasan. Hasil kajian literatur mendapatkan bahwa berbagai jenis musik yang dilaporkan dapat menurunkan kecemasan pada seseorang. Adapun jenis-jenis musik tersebut di antaranya yaitu musik klasik, music religi, musik instrumental pop, musik brainwave, dan musik bebas [15].

Penurunan tingkat kecemasan pada Subyek I dan Subyek II berbeda. Subyek I mengalami penurunan 5 skor dan Subyek II mengalami penurunan hingga 8 skor. Perbedaan skor tersebut terjadi karena dukungan keluarga pada kedua subyek berbeda. Keluarga subyek I hanya hadir saat hari pertama dan tidak memantau proses pelaksanaan terapi secara langsung karena bekerja. Berbeda dengan keluarga subyek II yang selalu hadir dan melihat secara langsung terapi yang diberikan oleh peneliti.

Hasil evaluasi lima fungsi perawatan keluarga subyek I mengalami peningkatan dari tingkat kemandirian I menjadi tingkat kemandirian III setelah menerima pelayanan keperawatan yang diberikan oleh peneliti. Keluarga Subyek I mengetahui pengertian kecemasan dan cara menanganinya. Keluarga subyek I juga menerapkan terapi musik apabila keluarga mengalami cemas dan latihan tindak lanjut dari orang tua untuk selalu ikut dan mengawasi proses belajar anaknya.

Hasil evaluasi lima fungsi keperawatan keluarga subyek II mengalami peningkatan dari tingkat kemandirian I menjadi tingkat kemandirian keluarga III setelah menerima pelayanan keperawatan yang diberikan oleh peneliti. Keluarga Subyek II mengetahui pengertian kecemasan dan cara menanganinya. Keluarga subyek I juga menerapkan terapi musik apabila keluarga mengalami cemas. Keluarga subyek II akhirnya sadar bahwa tidak boleh hanya menuntut nilai dan prestasi yang bagus tetapi tidak ada peran dan bantuan dari keluarga. Keluarga Subyek II akan ikut memantau dan mengawasi proses belajar subyek II

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi kasus tentang penerapan terapi musik dalam menurunkan kecemasan remaja pada masa pandemi Covid-19, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Subyek I mengalami penurunan kecemasan dari 14 (kecemasan sedang) menjadi 9 (kecemasan ringan) setelah diberikan terapi musik selama 6 kali pertemuan
2. Subyek II mengalami penurunan kecemasan dari 14 (kecemasan sedang) menjadi 6 (tidak ada kecemasan/ normal) setelah diberikan terapi musik selama 6 kali pertemuan
3. Perbedaan penurunan kecemasan disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain jenis kelamin dan dukungan keluarga

4. Tingkat kemandirian keluarga Subyek I dan Subyek II meningkat dari tingkat kemandirian I menjadi tingkat kemandirian III setelah diberikan terapi musik

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, maka penulis akan menyampaikan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi Masyarakat

Penerapan terapi musik dapat diberikan kepada remaja yang mengalami gangguan kecemasan. Bagi masyarakat agar lebih meningkatkan peran keluarga terhadap remaja.

2. Bagi Pengembangan Ilmu dan Teknologi Keperawatan

Penerapan terapi musik dapat digunakan sebagai upaya promotif bagi puskesmas serta sebagai bahan pertimbangan untuk memberikan asuhan keperawatan untuk menurunkan kecemasan remaja.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya yang akan mengangkat kasus tentang kecemasan remaja diharapkan dapat mengkombinasikan terapi musik dengan terapi lainnya seperti, aromaterapi atau massage agar mendapatkan hasil yang lebih optimal lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. Manurung, *Terapi Reminiscence*, vol. 1. Jakarta: CV. Trans Info Media, 2016.
- [2] M. Ali and M. Asrori, *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*, vol. 12. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2017.
- [3] L. Fitria and Ifdil, "Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal EDUCATIO*, vol. 6, 2020.
- [4] E. Nurgiwati, *Terapi Alternatif dan Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor: IN MEDIA, 2015.
- [5] Sulistyorini, S. Nur Hasina, I. Millah, and Faishol, "Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja Di Masa Pandemi COVID-19," *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, vol. 4, May 2021, [Online]. Available: <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj>
- [6] F. J. Supardi, I. M. Artawan, and P. D. Pakan, "Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre-Operasi Di RSUD Prof. Dr. W. Z. Johannes Kupang," *Cendana Medical Journal*, vol. 1, 2020.
- [7] S. Kusumadewi and H. Wahyuningsih, "Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresi, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42," *Jurnal Teknologi Informasi dan Ilmu Komputer (JTIK)*, vol. Volume 7, 2020, Accessed: Jan. 13, 2022. [Online]. Available: <http://jtiik.ub.ac.id/index.php/jtiik/article/view/1052>
- [8] J. Andriana and N. N. Prihantini, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia," *Jurnal Kedokteran*, vol. Volume 9, Oct. 2021.
- [9] S. Nurrezki, "View of Relationship Of Depression, Anxiety, And Stress With The Incidence Of Migraine Among Medical Students In Jakarta," *Damianus Journal of Medicine*, 2020, Accessed: Jan. 13, 2022. [Online]. Available: <http://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/damianus/article/view/1200/665>
- [10] Setyoadi and Kushariyadi, *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatrik*. Jakarta: Salemba Medika, 2011.
- [11] M. Saifudin and P. Wijaya, "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun)," *Journals Of Ners Community*, vol. 7, 2016.
- [12] D. Indriya R and Indri Guli, *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media, 2010.
- [13] V. Agnew, *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Refika Aditama, 2008.
- [14] Dian Natalina, *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Mitra Wacana Media, 2013.
- [15] Siti N, Azizah, Aurelia S, R Supit, Pritartha S, and Anindita, "Musik Sebagai Intervensi Nonfarmakologik untuk Menurunkan Kecemasan pada Padien Ekstraksi Gigi," *e-GiGi*, vol. Vol 9, 2021.

- [16] Margiyati, M., Ainnur Rahmanti, Afifah Kurniawati, & Diska Darma Putri. (2022). IMPLEMENTASI PERMAINAN EDUKASI COVID 19 UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN PADA ANAK SEKOLAH DI ERA PANDEMI COVID 19 IMPLEMENTATION OF COVID 19 EDUCATIONAL GAMES TO REDUCE ANXIETY IN SCHOOL CHILDREN IN THE ERA OF THE COVID 19 PANDEMIC. *JURNAL FISIOTERAPI DAN ILMU KESEHATAN SISTHANA*, 3(2), 15-24. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v3i2.106>