

## EFEKTIVITAS TERAPI MUSIK K-POP TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN SEBELUM PERTUNJUKAN PADA DANCER REMAJA DI YAPEMRI DEPOK

Nur Fajariyah<sup>1\*</sup>, Ladies Tri Utami<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Universitas Nasional

Email Korespondensi: nurfajariyah@civitas.unas.ac.id

Disubmit: 21 Juli 2023

Diterima: 23 September 2023  
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i3.11129>

Diterbitkan: 01 Maret 2024

### ABSTRACT

*Music therapy has the effect of sedation, stimulates the limbic system, which is the system that manages emotions. Anxiety in adolescents arises due to many reasons, such as the fear of failing in doing something, for example when you want to do a dance performance, which can cause excessive worry about failing, things like that can interfere with concentration and will also cause anxiety. Dancers who experience anxiety can affect their appearance before the show, and anxiety can be controlled by relaxing with therapy, one of which is music therapy. To determine the relationship between the effectiveness of K-POP music therapy and the decrease in the anxiety level of young dancers at YAPEMRI Depot. The methodology used in this study is a Quasi-Experimental method, by carrying out complementary therapy, namely music therapy, which is carried out for 15 minutes, and is also carried out regularly for 6 days. From the results of the study it was found that there was effectiveness of K-POP music therapy on reducing anxiety levels before competing in young dancers at YAPEMRI Depot with a value of  $p=0.000$  or  $p<0.05$ . This study proved the effectiveness of K-POP music therapy in reducing anxiety levels.*

**Keywords:** Music Therapy, Anxiety, Adolescents, Dancer.

### ABSTRAK

Terapi musik memiliki efek yaitu sedasi, merangsang sistem limbik yang dimana sistem ini merupakan yang mengelola emosi. Kecemasan pada remaja timbul akibat banyaknya sebab, seperti takutnya mengalami kegagalan dalam melakukan suatu hal, contohnya saat ingin melakukan pertunjukan tari, yang dapat menimbulkan rasa khawatir yang berlebihan akan mengalami kegagalan, hal seperti itu dapat mengganggu konsentrasi dan juga akan menyebabkan terjadinya kecemasan. *Dancer* yang mengalami kecemasan dapat mempengaruhi penampilan sebelum pertunjukan, dan kecemasan dapat dikontrol dengan melakukan relaksasi menggunakan terapi, salah satunya yaitu terapi musik. Mengetahui hubungan efektivitas terapi musik K-POP terhadap penurunan tingkat kecemasan *dancer* remaja di YAPEMRI Depok. Metodologi yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode *Quasi Eksperimental*, dengan melakukan terapi komplementer yaitu terapi musik, yang dilakukan selama 15 menit, dan juga dilakukan secara rutin selama 6 hari. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa adanya efektivitas terapi musik K-POP terhadap

penurunan tingkat kecemasan sebelum bertanding pada *dancer* remaja di YAPEMRI Depok dengan nilai  $p=0,000$  atau  $p<0,05$ . Dalam penelitian ini terbukti adanya efektivitas terapi musik *K-POP* terhadap penurunan tingkat kecemasan

**Kata Kunci:** Terapi Musik, Kecemasan, Remaja, Penari.

## PENDAHULUAN

Musik merupakan suatu seni yang sangat teratur dimana terdapat pola yang dapat membantu menyenangkan kondisi hati dan juga pikiran, yang terdiri dari ritme, melodi, dan harmoni. Didalam seni musik setiap orang memiliki selera masing-masing, seperti yang diketahui genre musik sangatlah banyak seperti rock, klasik, dangdut, dan juga pop. Salah satunya yaitu musik pop sangat sering sekali didengar oleh semua kalangan usia dan juga berbagai macam musik pop dari beberapa negara dihasilkan.

Musik *K-POP* sendiri merupakan musik yang saat ini sedang disegani oleh banyak orang, diaman *K-POP* ini merupakan musik yang bergenre pop yang berasal dari negara Korea Selatan. Musik *K-POP* saat ini sangatlah digemari oleh masyarakat korea sendiri dan juga masyarakat mancanegara. Tercatat bahwa hampir 68,1% penggemar musik *K-POP* adalah berasal dari luar negara Korea Selatan. Indonesia merupakan negara yang tercatat di media sosial twitter nomor urut 1 sebagai negara dengan penggemar *K-POP* paling banyak di dunia. Mengenai musik apapun genre yang dapat menenangkan suatu pikiran bisa dijadikan suatu metode penyembuhan salah satunya untuk mengalihkan fokus.

Musik bisa dijadikan sebagai bahan metode terapi non-farmakologi yang menjadikan terapi musik merupakan terapi yang sederhana, dan juga mudah untuk dijangkau. Keahlian musik memanglah sangat banyak sekali,

seperti yang sudah dijelaskan bahwa musik bisa dijadikan sebuah terapi yang dapat membantu seseorang menjadi lebih baik atau berkembangnya stimulasi pada otak.

Terapi musik merupakan suatu aktivitas terapeutik yang menggunakan media musik untuk membantu memperbaiki, mengembangkan, dan memelihara kesehatan mental dan juga fisik. Terapi musik memiliki efek yaitu sedasi, merangsang sistem limbik yang dimana sistem ini merupakan yang mengelola emosi. Dengan mendengarkan musik yang nyaman akan menciptakan suatu suasana yang menggembirakan, kenyamanan, dan juga meredakan kecemasan.

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional atau kejiwaan yang bersifat kompleks dan berkepanjangan yang terjadi karena seseorang mengantisipasi suatu situasi, peristiwa, atau keadaan dimasa depan yang akan melibatkan adanya ancaman terhadap pribadi dengan keadaan menyulitkan, tidak terduga, dan tidak terkendali. Kecemasan juga merupakan suatu respon terhadap ancaman, hal normal yang dirasakan disertai dengan adanya perkembangan, perubahan, pengalaman baru, dan identitas hidup. Hal-hal yang telah dijelaskan juga sering terjadi seiringnya pertambahan usia seperti pada fase remaja.

Seseorang dikatakan sebagai remaja dikarenakan tidak bisa lagi disebut sebagai anak-anak, namun juga belum cukup matang untuk

dikatakan sebagai dewasa. Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yaitu 12-21 tahun. Namun WHO mengatakan usia remaja berada pada tahap usia 12-24 tahun, dan menurut Kementerian Kesehatan RI batasan usia remaja yaitu 10-18 tahun. Difase usia tersebutlah yang membuat pemicu adanya kecemasan.

Seperti data dari Dokter Spesial Kedokteran Jiwa Indonesia menyatakan bahwa pada tahun 2021 76,1% pada pasien yang menggunakan SWAPERIKSA menderita masalah kecemasan. Seperti data pada RISKESDAS tahun 2018 remaja (15-24 tahun) menjadi urutan ke empat sebagai penderita masalah kesehatan jiwa dengan hasil 6,2%. RISKESDAS Jawa Barat tahun 2018 tercatat bahwa gangguan jiwa skizofrenia/psikosis sebesar 4,97% dimana 4,62% dari perkotaan dan 5,92% dari pedesaan. Di Kota Depok sebanyak 7,8% mengalami gangguan jiwa skizofrenia/psikosis. I-NAMHS menyatakan dalam penelitiannya yang terbaru bahwa remaja saat ini mengalami gangguan cemas sebesar 3,7% dimana angka tersebut angka paling tertinggi diantara gangguan mental yang dialami remaja lainnya.

Remaja saat ini sangatlah aktif dalam melakukan suatu perkembangan terutama dalam bakat, remaja-remaja yang ada biasanya melakukan aktivitas seperti menari, menyanyi, melukis, dll. sehingga hal seperti itu dapat membuat adanya prestasi, seperti dancer remaja yang ada di kota Depok, banyak sekali yang memiliki prestasi, salah satunya dancer remaja di YAPEMRI Depok. Dancer akan sering selalu melakukan pertunjukan yang telah mereka lakukan selama latihan, namun suasana saat pertunjukan dan

latihan sangatlah berbeda, sehingga suasana tersebut bisa menyebabkan terjadinya kecemasan.

Menari merupakan suatu bakat yang banyak sekali digemari oleh kalangan remaja, dan tidak juga dapat menimbulkan kecemasan karena khawatirnya saat melakukan sesuatu. Kecemasan pada remaja timbul akibat banyaknya sebab, seperti takutnya mengalami kegagalan dalam melakukan suatu hal, contohnya saat ingin melakukan pertunjukan tari, yang dapat menimbulkan rasa khawatir yang berlebihan akan mengalami kegagalan, hal seperti itu dapat mengganggu konsentrasi dan juga akan menyebabkan terjadinya kecemasan. Dancer yang mengalami kecemasan dapat mempengaruhi penampilan sebelum pertunjukan, dan kecemasan dapat dikontrol dengan melakukan relaksasi menggunakan terapi, salah satunya yaitu terapi musik.

Terapi musik dapat menurunkan kecemasan pada pasien operasi CABG dengan grade C, dan juga terapi ini merupakan terapi nonfarmakologi yang tidak memiliki efek samping, ekonomis, dan mudah dilakukan. Terapi musik dalam menurunkan kecemasan remaja di masa pandemi covid-19 menyarankan melakukan terapi musik sebagai pelayanan asuhan keperawatan. Secara komprehensif bagi pasien dengan kecemasan, karena penggunaan terapi musik dengan metode yang mudah, efektif, murah dan aman untuk mengurangi kecemasan pada remaja. Kalimat tersebut terdapat pada jurnal yang diteliti oleh.

Pada penelitian ini mengatakan bahwa pengaruh terapi musik korean pop sangat berpengaruh dalam penurunan tingkat stress siswa, dan juga peneliti menyimpulkan bahwa terapi ini merupakan terapi yang

dapat mengurangi tingkat stres pada siswa. Tidak hanya mengenai masih psikologi namun pengaruh terapi musik terhadap pasien pra operasi dirumah sakit juga sangat berpengaruh, pemberian terapi musik dengan terapi pembacaan Al-Qur'an efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien.

Pada pasien kanker memiliki tingkat kecemasan yang tinggi, maka terapi musik juga dapat membantu mengurangi tingkat kecemasan pada pasien kanker. Terapi musik sangat efektif dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker. Meningkatnya kecemasan pada remaja menjadi suatu kekhawatiran dalam permasalahan kesehatan jiwa. Penelitian membuktikan bahwa terapi musik dengan kecemasan dapat membantu kecemasan remaja, seperti penelitian mengenai terapi musik dalam menurunkan kecemasan remaja dimasa pandemi Covid-19 dengan hasil yang efektif.

Pengaruhnya terapi musik terhadap tingkat kecemasan pada atlet juga membuahkan hasil yang efektif, seperti yang dijelaskan dalam pengaruh terapi musik terhadap tingkat kecemasan sebelum bertanding pada atlet sepakbola SMAN 1 Sewon, terapi musik yang digunakan berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan, dibandingkan dengan yang tidak diberikan terapi.

Karena tingkat penyuka musik K-POP sangat tinggi dan juga kecemasan dancer remaja menjadikan suatu kekhawatiran maka terapi musik menggunakan genre K-POP menjadikan peneliti ingin mengetahui apakah efektivitas terhadap tingkat kecemasan dancer remaja di YAPEMRI Depok. Penjelasan diatas menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian, bagaimana efektivitas

terapi musik K-POP terhadap penurunan tingkat kecemasan sebelum pertunjukan pada dancer remaja di YAPEMRI Depok.

Dalam upaya mengatasi kecemasan yang dialami penari remaja dalam menghadapi kecemasan sebelum melakukan pertunjukan diperlukan perlakuan untuk mengatasi permasalahan kecemasan, salah satu yang dapat dilakukan yaitu dengan melakukan terapi musik, dimana terapi musik merupakan hal sederhana yang dapat dilakukan saat mengatasi permasalahan kecemasan, dengan mendengarkan musik. Menyesuaikan dengan era modern ini terapi musik dapat menggunakan genre atau aliran apapun, salah satunya musik K-POP, dimana banyak sekali lagu K-POP yang mengandung konsep ceria. Berdasarkan rumusan masalah peneliti tertarik dan ingin mengetahui bagaimana Efektivitas Terapi Musik K-POP Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sebelum Pertunjukan Pada Dance Remaja di YAPEMRI Depok.

Kontribusi dalam penelitian dimana terapi musik K-POP memberikan manfaat sebagai terapi alternatif non-farmakologi untuk mengurangi tingkat kecemasan pada dancer remaja yang mengalami kecemasan, dan juga untuk menambah pengetahuan mengenai terapi untuk penanganan kecemasan.

## KAJIAN PUSTAKA

Terapi musik merupakan sebuah rangsangan pendengaran yang terorganisasi yang terdiri atas melodi, ritme, harmoni, timbre, bentuk, dan gaya. Dimana musik dapat kekuatan untuk meningkatkan, memulihkan, serta spiritual terhadap tubuh, dikarenakan sifat musik yang sangat universal, nyaman, menyenangkan, dan berstruktur.

Musik memiliki beberapa manfaat dalam kehidupan, tidak hanya sekedar untuk dinikmati sebagai seni, musik juga bermanfaat sebagai berikut :

1. Musik bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan kekebalan tubuh manusia, karena bersifat terapeutik.
2. Musik bermanfaat sebagai inteligensi, karena rangsangan dari musik dapat membantu meningkatkan kerja otak.
3. Musik dapat menimbulkan suatu reaksi psikologis yang dapat mengubah suasana hati dan emosi.
4. Musik berfungsi sebagai alat dan media komunikasi antar manusia.

Pemberian terapi musik dapat menimbulkan efek neuroendokrin, dan juga meningkatkan suatu respon endorfin yang dapat mempengaruhi suasana hati sehingga menurunkan rasa kecemasan pada pasien. Dalam terapi musik, musik akan bekerja bagi tubuh terutama untuk menurunkan tingkan kecemasa seperti :

1. Menurunkan hormon-hormon yang berhubungan dengan stres atau kecemasan
2. Mengalihkan perhatian dari rasa takut
3. Mengaktifkan hormon endorfin
4. Meningkatkan perasaan rileks
5. Membawa pikiran lebih positif
6. Menjernihkan pikiran dan memsutkan perhatian
7. Membirikan suatu inspirasi yang membantu mengalihkan pikiran
8. Membantu memperbaiki sistem neurologis seperti tekanan darah
9. Mengembangkan interkasi terhadap seseorang
10. Menenangkan suasana dan perasaan
11. Meringankan perasaan tekanan dan pemikiran yang buruk

12. Menstimulasi otak untuk menyiapkan sumber-sumber internal
13. Mengendalikan lingkungan sekitar
14. Menghalangi suara bising
15. Membantu sistem kekebalan tubuh

*K-POP* atau korean pop merupakan jenis musik yang berasal dari Korea Selatan. Korean pop merupakan jenis aliran yang memiliki ciri khas dengan lagu-lagu yang ceria dengan tempo yang cepat, dan juga dengan lirik bahasa Korea Selatan. Menurut Emilie (2012) Korean pop berupa jenis musik populer yang berasal dari kora selatan, dimana generasi muda yang memiliki bakat telah banyak menguasai tentang dunia musik secara global dan membawa adanya perubahan juga membawa unsur negara dalam kreasinya. Korean pop berpusat pada idola grup yang memiliki popularitas yang lebih besar.

Berdasarkan pengertian diatas *K-POP* merupakan jenis musik yang banyak sekali digemari oleh remaja, dimana juga dengan ciri khas yang memiliki keunikan dari lagu yang ceria dan juga membawa unsur negara menjadikan musik *K-POP* sangat banyak digemari. Musik kpop juga menjadikan banyak musisi atau penyanyi yang hebat-hebat seperti : EXO, IU, SUPER JUNIOR, SNSD, BOA, AILEE, dll.

Dalam musik *K-POP* banyak sekali jenis atau genre musik yang ada di dalam musik-musik korean pop seperti POP, Hip-hop, R&B, Rock, Gospel, Klasik, Country, Jazz.

Terapi musik *K-POP* sama halnya dengan terapi musik biasanya, namun yang membedakan dari terapi ini adalah aliran musik *K-POP* yang memiliki ciri khas bahasa dan juga musik-musik yang ceria. Terapi yang dilakukan pada terapi *K-POP* sama halnya dengan

terapi musik biasanya yang membedakan hanya jenis lagu yang didengarkan.

Terapi musik dilakukan kurang lebih dilakukan 15 menit, dan dilakukan secara rutin, minimal 6 hari. Barang yang digunakan cukup sederhana hanya dengan menggunakan alat bantu dengar musik yaitu earphone. Dalam penerapan terapi ini diharapkan dilakukan dalam kondisi lingkungan yang cukup tenang, supaya membantu proses lebih mudah membantu jalannya terapi.

WHO mengatakan bahwa usia remaja yaitu berada pada tahap usia 12-24 tahun, dan menurut Kementerian Kesehatan RI batasan usia remaja yaitu 10-18 tahun. Konopka mengatakan bahwa masa remaja meliputi remaja awal (12-15 tahun), remaja madya (15-18 tahun), dan remaja akhir (19-22 tahun). Pada usia inilah merupakan suatu patokan dalam hal perkembangan fisik dan juga perkembangan menuju dewasa.

Masa remaja merupakan periode masa yang dimana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan suatu pengetahuan secara efisien mencapai puncak, dikarenakan pada masa remaja proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Perkembangan kognitif merupakan perkembangan yang berawal dari pikiran, dimana proses berpikir untuk mengetahui dalam hal menghubungkan, menilai, dan mempertimbangkan dalam suatu kejadian dan peristiwa.

Pada fase remaja memiliki suatu perkembangan pada hidupnya yang sangat berpengaruh dalam hidup, seperti :

1. Perkembangan dalam berpikir
2. Perkembangan pengambilan keputusan
3. Perkembangan orientasi

Fase perkembangan tersebut dapat mengganggu dalam tahap

remaja, maka dari itu perkembangan remaja sangat harus di kembangkan dan juga harus dipantau dengan baik, supaya perkembangan dapat berjalan dengan baik.

Tari merupakan suatu unsur kebudayaan yang tidak akan lepas dalam kehidupan di masyarakat, dikarenakan kesatuan yang utuh didalamnya. Tari juga dapat diartikan sebagai perwujudan dalam suatu bentuk karya seni yang konkret. Seni tari merupakan bagian kebudayaan yang ada di setiap negara termasuk negara Indonesia.

Seni tari juga dikatakan sebagai suatu gerakan pada bagian tubuh atau hanya sebagiannya saja. Dalam KBBI seni tari merupakan seni yang mengenai gerak-gerak yang berirama, dengan irangan bunyi. Dimana gerakan-gerakan tari terdiri dari beberapa unsur seperti raga, irama, dan rasa. Gerakan yang ada dalam tarian sangat berbeda dengan gerakan yang dilakukan sehari-hari, dimana gerakan tari itu sangat elastis, ekspresif, berpola, dan adanya ritme.

Tarian yang ada di dunia banyak sekali jenis, di Indonesia pun sangat banyak sekali jenis tarian yang ada, namun secara umum sesuai dengan penyajiannya tari dibagi menjadi 3 jenis tarian yaitu :

#### 1. Tari Primitif

Tari primitif merupakan tarian yang berwujud kehendak, dimana tarian tersebut adanya berupa pernyataan maksud yang akan dilaksanakan dan permohonan tarian tersebut untuk dilaksanakan.

#### 2. Tari Tradisional

Tari tradisional merupakan tarian yang secara koreografis mengalami proses garap yang sudah baku atau tetap. Dimana tari tradisional sudah ada dan diwariskan secara terus menerus

untuk bermaksud menjaga warisan leluhur yang ada.

### 3. Tari Kreasi Baru (*Modern*)

Tari *modern* atau kreasi baru merupakan tarian yang tidak berpijak pada pola ketradisional dan juga aturan yang sudah baku atau tetap. Tarian ini merupakan tarian yang bebas untuk membentuk ekspresi diri yang memiliki aturan.

Penari merupakan sebutan untuk seseorang yang melakukan seni tari, dimana penari menggerakkan tubuhnya sesuai dengan irama dan ketukan yang ada. Seorang menggerakkan tubuhnya secara irama, penuh penghayatan, ekspresi untuk menyalurkan perasaan atau maksud dari pikiran dalam seni tari tersebut. Jenis penari banyak sekali sebutannya diaman disesuaikan dengan jenis tarian yang dibawakan.

Kecemasan atau ansietas merupakan suatu perasaan tidak tenang yang terlihat samar karena adanya ketidaknyamanan atau perasaan takut yang diiringi respon. Kecemasan merupakan suatu perpaduan yang kompleks antara emosi dan juga kognisi yang tidak baik atau tidak menyenangkan yang berorientasi terhadap masa depan dan juga mengakibatkan penyebaran secara lebih luas dari pada rasa takut.

Kecemasan juga terjadi beberapa penyebab seperti :

1. Perubahan status kesehatan
2. Hospitalisasi
3. Ancaman terhadap kematian
4. Bencana
5. Krisis situasional
6. Kebutuhan tidak terpenuhi
7. Krisis maturasi
8. Ancaman terhadap konsep diri
9. Takut mengalami kegagalan
10. Disfungsi sistem keluarga

11. Hubungan orang tua-anak tidak memuaskan

12. Keturunan

13. Penyalahgunaan zat

14. Terpapar bahaya suatu lingkungan (mis. Toksin, dll.)

Kecemasan atau ansietas memiliki tiga tingkatan yaitu : Ansietas ringan, disebabkan karena adanya gangguan dalam kehidupan sehari-hari yang menyebabkan seseorang menjadi lebih waspada. Ansietas sedang, disebabkan oleh diri pasien yang memusatkan pada suatu hal yang dirasa sangat penting sehingga perhatiannya hanya pada hal yang sangat selektif namun tetap melakukan sesuatu dengan terarah. Ansietas berat, disebabkan bila pasien mengalami pengurangan lapang persepsi sehingga memusatkan pada sesuatu yang sangat terinci dan tidak dapat berpikir tentang hal lain dan sulit untuk melakukan kegiatan lainnya.

Kecemasan merupakan kondisi dimana seseorang mengalami rasa takut atau khawatir yang sangat berlebihan, dimana kecemasan terjadi akibat beberapa faktor, faktor dalam kecemasan yang ada dibagi menjadi tiga bagian, yaitu : Fisiologis, penyebab dari fisiologis adalah salah satunya karena adanya penyakit penyerta yang diderita oleh seseorang atau pasien, sehingga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan. Adanya aspek dari suatu reaksi yang dirasakan oleh satu individu dengan gejala seperti berkeringat berlebihan, tubuhnya bergetar atau tremor, dan juga detak jantung yang meningkat dari titik normal. Psikologis merupakan salah satu faktor yang paling mempengaruhi kondisi pasien contoh, pasien dengan keadaan sakit parah yang diambang kematian, dan juga para lansia. Akibat hal tersebut dapat mempengaruhi persepsi yang ada didalam pikiran seseorang atau

pasien, sehingga menyebabkan terjadinya kecemasan. Aspek dari suatu reaksi yang dapat dirasakan oleh seseorang atau pasien yaitu tegang, bingung, dan sulit berkonsentrasi. Sosial budaya, status sosial juga mempengaruhi, seperti perekonomian rendah, kurangnya berbaur dala, lingkungan masyarakat, adanya perpisahan dengan sesorang yang sangat berkesan atau terdekat, dan juga adanya ancaman dari lingkungan atau kebiasaan baru merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan.

Kecemasan memiliki tanda dan gejala mulai dari mayor maupun minor, dengan beberapa tanda kondisi yaitu :

1. Mayor

- a) Data subjektif : Mengeluh sakit kepala, tidak nafsu makan, lemas, khawatir, bingung
- b) Data objektif : Gelisah, tegang, sulit tidur/tidak lelap, gangguan pencernaan.

2. Minor

- a) Data subjektif : Mengeluh takut, cepat lelah, dan merasa tidak berdaya.
- b) Data ojektif : Gemetar, menangis, aktivitas terbelengkalai, sulit konsentrasi, frekuensi napas dan nadi meningkat, palpitrasi, tekanan darah meningkat, daiforesis, tremor, pucat, suara bergetar, pengelihatan memburuk, sering buang air kecil, berorientasi pada masa lalu.

Kondisi terjadinya kecemasan tidak hanya lingkungan, namun juga adanya kaitan kondisi klinis tertentu seperti :

- 1) Penyakit fisik : diabetes, stroke, hipertensi, dan kanker
- 2) Penyakit kronis progsrif : kanker, atau penyakit autoimun
- 3) Penyakit akut

- 4) Post partum
- 5) Rencana operasi
- 6) Penyakit neurologis
- 7) Hospitalisasi

Hipotesis merupakan suatu pernyataan sementara sebagai suatu kebenaran sebagaimana, dan juga hipotesis merupakan sutu keterangan sementara dari hubungan fenomena-fenomena yang ada atau kompleks, Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

Ho : Tidak ada pengaruh teknik musik kpop untuk menurunkan kecemasan sebelum pertunjukan pada dancer remaja usia di YAPEMRI Depok.

Ha : Ada pengaruh teknik musik kpop untuk menurunkan kecemasan sebelum pertunjukan pada dancer remaja di YAPEMRI Depok.

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik responden terhadap efektivitas terapi musik K-POP terhadap penurunan tingkat kecemasan sebelum pertunjukan pada dancer remaja di YAPEMRI Depok.

Dalam penelitian ini dilakukan suatu kuesioner kecemasan yaitu HARS yang dilakukan selama 2 kali yaitu pre dan post test, HARS terdiri dari 14 pertanyaan mengenai :

1. Perasaan ansietas
2. Ketegangan
3. Ketakutan
4. Gangguan tidur
5. Gannguan kecerdasan
6. Perasaan depresi
7. Gejala somatic
8. Gejala sensorik
9. Gejala kardiovaskuler
10. Gejala respiratori
11. Gejala pencernaan
12. Gejala urogenotal
13. Gejaal otonom
14. Tingkah laku pada wawancara



## METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian merupakan suatu kerangka acuan yang berhubungan antara variabel penelitian. Desain penelitian ini juga merupakan suatu pengukuran dan analisis yang akan digunakan pada penelitian. Penelitian ini menggunakan suatu pendekatan yaitu *Quasi Experiment*, dengan *One-group pretest-posttest design* dikarenakan dari hasil pengamatan dapat dilakukan dengan cara meneliti satu grup dan diberikan pretest mengenai kecemasan dengan menggunakan test lembar observasi HARS. Selanjutnya diberikan terapi satu kali setaip hari selama 6 hari berturut-turut dengan durasi kurang lebih 30 menit. Kemudian setelah diberikan terapi selama 6 hari maka dilakukan lagi pengukuran akhir atau posttest menggunakan HARS, supaya mendapatkan hasil setelah pemberian terapi musik *K-POP*.

Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh Dancer Remaja di YAPEMRI Depok sebanyak 32 orang. Sampel yang digunakan yaitu menggunakan teknik *Purposive Sampling*, dimana teknik sampel yang terlibat dalam suatu penelitian ini, yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang sesuai dengan dengan tujuan penelitian. Dengan persyaratan setiap dancer remaja di YAPEMRI Depok memperoleh kesempatan untuk dipilih menjadi sampel. Dengan karakteristik populasi dengan kriteria inklusi dan eksklusi :

1. Kriteria Inklusi
  - a) Remaja.
  - b) Laki-laki/Perempuan.
  - c) Siswa YAPEMRI Depok.
  - d) Anggota grup tari YAPEMRI Depok.
2. Kriteria Eksklusi
  - a) Remaja yang tidak bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

- b) Remaja yang bukan anggota grup tari YAPEMRI Depok.
- c) Remaja yang tidak mengikuti terapi musik.

Dengan jumlah sampel yang ada yaitu sebanyak 30 responden. Penelitian dilakukan di YAPEMRI Depok (Yayasan Pendidikan Masyarakat Republik Indonesia, Depok).

Dependen pada penelitian ini merupakan tingkat kecemasan dancer remaja di YAPEMRI Depok, dengan menghitung kecemasan menggunakan lembar observasi HARS, dan Independen pada penelitian ini merupakan Terapi Musik *K-POP*, dengan menggunakan alat musik *K-POP*.

Instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur pengumpulan data, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari : Kuesioner A berisi karakteristik responden, Kuesioner B berisi lembar observasi kecemasan HARS (Pre Test), dan Kuesioner C berisi lembar observasi kecemasan HARS (Post Test).

Persiapan peneliti melakukan pengecekan kelengkapan identitas responden dan isian data dalam kuesioner yang dibuat, supaya tidak ada kesalahan dalam melakukan penelitian.

Tabulasi yang dilakukan dalam penelitian ini digunakan untuk mengelompokkan data sesuai dengan tujuan penelitian, didata dan ditentukan berdasarkan kuesioner yang sudah ditentukan.

Analisis univariat merupakan analisis yang digunakan untuk mengetahui adanya distribusi frekuensi dari masing-masing variabel atau karakteristik responden. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis univariat yaitu jenis kelamin dan usia.

Analisis bivariat merupakan suatu analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan atau perbedaan rerata anatar dua kelompok, dan juga untuk melihat kekuatan antara dua variabel. Analisis bivariat dilakukan dengan uji parametrik maupun uji non-parametrik.

#### HASIL PENELITIAN

YAPEMRI merupakan singkatan dari Yayasan Pendidikan Masyarakat Republik Indonesia, yang terletak di

daerah Jl. Agung Raya Ujung No. 3, Abadijaya, Kec. Sukmajaya, Kota Depok Provinsi. Jawa Barat. Grup tari YAPEMRI berdiri pada tahun 2018, dengan berawal grup terdiri untuk membantu bakat siswa tertampung. Jumlah anggota pada grup ini berjumlah 32 anggota, dengan jumlah 27 anggota SMA YAPEMRI, dan 5 anggota SMP YAPEMRI. Didalam penelitian ini yang masuk kedalam kategori yaitu berjumlah 30 orang dengan 25 anggota SMA YAPEMRI, dan 5 anggota SMP YAPEMRI.

Tabel 1. Usia responden

Usia	Frekuensi	Persent(%)
<16	9	30,0
16	12	40,0
>16	9	30,0
Total	30	100,0
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persent(%)
Perempuan	22	73,3
Laki-laki	8	26,7
Total	30	100,0
Pre Test	Frekuensi	Persent (%)
Kecemasan Ringan	9	30,0
Kecemasan Sedang	10	33,3
Kecemasan Berat	11	36,7
Total	30	100,0
Post Test	Frekuensi	Persent (%)
Tidak Mengalami Kecemasan	5	16,7
Kecemasan Ringan	12	40,0
Kecemasan Sedang	11	36,7
Kecemasan Berat	2	6,7
Total	30	100,0

Dari hasil penelitian usia responden pada penelitian ini adalah 16 tahun dengan hasil 12 orang, dengan jenis kelamin responden paling dominan adalah perempuan. Sebelum dilakukannya terapi musik dilakukannya pretest

mengenai kecemasan dengan hasil kecemasan berat dengan jumlah 11 responden, dan setelah dilakukannya terapi didapatkan hasil kecemasan ringan dengan jumlah 12 responden.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan usia responden yang berjumlah 30 orang, yang berusia <16 tahun sebanyak 30% (9 responden), usia 16 tahun sebanyak 40% (12 responden), dan lebih dari usia 16 tahun 30% (9 responden).

Remaja merupakan fase menuju masa dewasa, dengan rata-rata usia 10-21 tahun menurut para ahli. Dan Hurluck 2010 mengatakan bahwa remaja berada pada rentang usia 12-18 tahun, dan dalam penelitian ini bahwa rata-rata umur remaja yaitu 16 tahun.

Berdasarkan hasil dari penelitian sebelumnya dan hasil penelitian ini, peneliti beranggapan bahwa hasil dari penelitian ini sesuai atau sama halnya dengan penelitian-penelitian sebelumnya, dimana batasan usia remaja dimulai dari 12-18 tahun dengan dibuktikan bahwa rata-rata responden pada penelitian ini yaitu berusia 16 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan jenis kelamin responden yang berjumlah 30 orang, 22 orang merupakan perempuan dengan hasil 73,3%, dan 8 orang berjenis kelamin laki-laki dengan hasil 26,7%. Maka mayoritas dari penelitian ini berjenis kelamin perempuan.

Menurut (Shahrir, 2008), mengatakan bahwa perbandingan penderita kecemasan yaitu wanita dan pria memiliki perbandingan 2:1. Dengan perkiraan 2%-4% mengalami gangguan kecemasan. Wanita lebih menggunakan emosinya untuk mencegah suatu permasalahan, yang menyebabkan wanita lebih bisa terkena kecemasan (Waty, 2018).

Berdasarkan hasil dari penelitian sebelumnya dan hasil penelitian ini, peneliti beranggapan bahwa hasil dari penelitian ini sesuai atau sama halnya dengan

penelitian-penelitian sebelumnya, dimana jenis kelamin perempuan merupakan dominan dalam terjadinya kecemasan, dan dikarenakan memang responden yang ada lebih banyak perempuan.

Sebelum dilakukannya terapi musik, dilakukannya pemeriksaan skala kecemasan menggunakan test HARS dimana sebelum dilakukannya terapi (Pre Test) memiliki hasil sebanyak 30% (9 responden) mengalami kecemasan ringan, 33,3% (10 responden) mengalami kecemasan berat, dan 36,7% (11 responden) mengalami kecemasan berat.

Dalam penelitiannya bahwa responden memiliki rata-rata sebesar 29,67, dimana rata-rata tersebut menunjukkan bahwa responden mengalami tingkat kecemasan berat, sebelum dilakukannya terapi hipnoterapi. Hasil pada penelitian ini menjelaskan bahwa responden mengalami tingkat kecemasan sedang dengan hasil 58,8% sebelum dilakukannya operasi

Peneliti beranggapan bahwa penelitian ini dengan penelitian sebelumnya selaras, dengan hasil yang ada dimana sebelum dilakukannya terapi atau sebelumnya dilakukan hal terapi atau operasi, responden memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi dengan rata-rata pada tingkat kecemasan berat dan sedang.

Setelah dilakukannya terapi musik, dilakukannya pemeriksaan skala kecemasan menggunakan test HARS dimana setelah dilakukannya terapi (Post Test) memiliki hasil sebanyak 16,7% (5 responden) sudah tidak mengalami kecemasan, 40% (12 responden) mengalami kecemasan ringan, 36,7% (11 responden) mengalami kecemasan berat, dan 6,7% (2 responden) masih mengalami kecemasan berat.

Penelitian ini menjelaskan adanya penurunan tingkat kecemasan, dengan setelah dilakukan terapi, dengan perbedaan jumlah rata-rata yaitu sebesar 18,67% dimana rata-rata tersebut responden mengalami kecemasan ringan, dibanding sebelum dilakukannya terapi, maka adanya penurunan. Pada penelitian mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukannya terapi, dengan penurunan tingkat kecemasan menjadi ringan, dengan sebelumnya tingkat kecemasan sedang.

Peneliti beranggapan bahwa penelitian selaras dengan penelitian sebelumnya, dimana adanya penurunan tingkat kecemasan, setelah dilakukannya terapi, dengan dilakukannya terapi penurunan kecemasan terjadi, dengan kata lain penelitian ini dan penelitian sebelumnya selaras, walaupun tidak adanya penurunan secara besar.

Peneliti menguji apakah adanya efektivitas terapi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan dengan menggunakan Paired samples test dan didapatkan hasil sebesar  $p=0,000$ , dimana hasil tersebut  $p<0,05$  dengan arti bahwa adanya keefektifan terapi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan sebelum pertunjukan pada dancer remaja di YAPEMRI Depok.

Berdasarkan penelitian disimpulkan terdapat perubahan secara signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi musik. Hasil penelitian yang didapatkan rata-rata sebelum dilakukannya intervensi 6,33, setelah diberikan intervensi menunjukkan adanya perbedaan yaitu dengan hasil  $p = 0,000$  dimana hasil  $<0,05$ .

Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Ronggakoe Manggarai timur Nusa Tenggara Timur,

menghasilkan bahwa terapi musik yang diberikan kepada responden menghasilkan hasil nilai  $p<0,05$ . Dengan hasil yaitu 0,000 dimana juga menandakan adanya perbedaan yang signifikan. (Parung V. T., 2020)

Peneliti beranggapan bahwa penelitian ini selaras dengan penelitian-penelitian sebelumnya, dimana bahwa penelitian ini dengan yang lain memiliki hasil yang efektif. Dengan memiliki hasil yang sama yaitu  $p= 0,000$  dimana hasil tersebut  $<0,05$ . Maka hasil dari penelitian memiliki adanya keterkaitan dengan nyata hasil  $H_0$  gagal ditolak.

#### KESIMPULAN

1. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden berusia 16 tahun sebanyak 40%.
2. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden merupakan perempuan sebanyak 73,3% .
3. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum dilakukannya intervensi terapi musik, didapatkan hasil 36,7% mengalami kecemasan berat.
4. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sesudah dilakukannya intervensi terapi musik, didapatkan hasil 40% mengalami kecemasan ringan.
5. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa terapi musik K-POP memiliki efektivitas terhadap penurunan tingkat kecemasan sebelum pertunjukan pada dancer remaja di YAPEMRI Depok dengan nilai  $p=0,000$  atau  $p<0,05$ .

#### Saran

Peneliti berikutnya diharapkan dapat lebih memperdalam penelitian dengan mengukur kecemasan langsung lebih baik, dan melakukan terapi sekunder mungkin. Bagi masyarakat yang

mengalami kecemasan diharapkan dapat menggunakan terapi musik K-POP sebagai salah satu upaya dalam menangani kecemasan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Afriadi, T. (2020). "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Sepak Bola SMAN 1 Sewon. Universitas Negeri Yogyakarta."
- Aizid, R. (2011). "Ehat Dan Cerdas Dengan Terapi Musik." *Yogyakarta: Laksana*.
- Amelia C. (2022). "Pengaruh Musik Terhadap Emosi." *Universitas Batam*.
- Apriliani, T. S. (2020). "Pengaruh Terapi Musik Terhadap Perubahan Perilaku Penderita Halusinasi Pendengaran Pada Pasien Skizofrenia: Tinjauan Literatur." *Jurnal Ilmiah Keperawatan*.
- Chrisnawati, G. (2019). "Aplikasi Pengukuran Tingkat Kecemasan Berdasarkan Skala HARS Berbasis Android." *AMIK BSI*.
- Djohan. (2006). "Terapi Musik." *Yogyakarta: Galangpress*.
- Djohan. (2009). "Psikologi Musik." *Yogyakarta: Best Publisher*.
- Eprina, S. (2019). "Efektivitas Terapi Musik Terhadap Kecemasan Dan Nyeri Pasien Coronary Artery Bypass Graft."
- Faradisi, F. (2021). "Pengaruh Terapi Musik Dengan Terapi Pembacaan Al-Qur'an Terhadap Pasien Pra Operasi Dirumah Sakit."
- Fiema, F. (2021). "Pengaruh Terapi Musik Dan Terapi Pembacaan Al-Quran Pasie Pra Operasi."
- Hayati, S. A. (2022). "Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Dalam Menurunkan Social Anxiety Disorder (SAD) Dan Obsessive Compulsive Disorder (OCD) Pada Remaja." *Kuras institute*, 153.
- Hooley, J. M. (2018). *Abnormal Psychology*. Jakarta Selatan: Salemba.
- Kaplan. (2010). "Psikologi."
- Koreaboo. (2022). "No Title."
- Kustiningsih. (2020). "Efektivitas Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasa." *Intan Husada*.
- Murdiman, N. (2019). "Hubungan Pemberian Informed Consent Dengan Kecemasan Pasa Pasien Pre Operasi Appendistis Di Ruang Bedah BLUD Rumah Sakit Konawe." *Stikes Kendari Journal*.
- Muryanto. (2020). "Mengenal Tari Indonesia." *Alprin*.
- Nadeak, e. a. (2021). "Efektivitas Terapi Musik Terhadap Kecemasan Dan Nyeri Pasien Coronary Artery Bypass Graft." *Journal of Telenursing (JOTING)*, 711-717.
- Nulina. (2022). "Terapi Musik Efektif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Kanker." *Silampari* 634-642.
- Ortega. (2019). "Terapi Musik."
- Parung, V. T. (2020). "Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Kecemasan Ibu Bersalin Kala I Fase Laten Di Puskesmas Ronggokae Manggarai Timur Nusa Tenggara Timut Tahun 2020." *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*.
- Putro, k. Z. (2017). "Memahami Ciri Dan Tugas Perkembangan Masa Remaja." *APLIKASIA* 25-32.
- Rachmawati, A. A. "Kesehatan Mental Remaja. Darurat Kesehatan Mental Bagi Remaja."
- Restu. (2022). "Seni Tari."

- Gramedia.*
- Rochmawati, D. H. (2017). "Hubungan Anantara Respon Koping Kecemasan Mahasiswa S1 Keperawatan Saat Pertama Kali Praktik Di Rumah Sakit." *Jurnal Keperawatan Jiwa* 103-106.
- Ruskandi, J. H. (2021). "Kecemasan Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 483-492.
- Safaria, T. (2021). "Psikologi Abnormal: Dasar-Dasar, Teori, Dan Aplikasinya." *Yogyakarta: UAD Press.*
- Sartono. (2020). "Hipnoterapi Untuk Kecemasan: Sebuah Uji Coba Pada Pemain." *Jurnal Sportif.*
- Setiani, D. (2017). "Identifikasi Tingkat Kecemasan Pre Operasi Pasien Fraktur Di Ruang Aster Dan Cempaka RSUD WAhab Sjahranie Samarinda." *Jurnal Ilmu Kesehatab.*
- Sulitryoni. (2021). "Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19."
- Sumara. (2017). "Tumbuh Kembang."
- Suryana, D. (2018). "Terapi Musik." *Dayat Suryana Independen.*
- Swarjana, I. K. (2022). "Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Perspesi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi COVID-19, Akses Layanan Kesehatan-Lengkap Dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, Dan Contoh Kuesioner." *Yogyakarta: ANDI.*
- Wahyuningsih, D. (2022). "Penerapan Terapi Relaksasi Benson Untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik." *Jurnal Cendikia Muda.*
- Wahyuningsih, T. (2022). "Pengaruh Terapi Musik Korean Pop Terhadap Tingkat Stress Siswa SMKN 1 Kabupaten Tanggerang." *Nusantara Hasana Journal* 52-56.
- Yaslina. (2022). "Hubungan Jenis Kelamin, Tempat Bekerja Dan Tingkat Pendidikan Dengan Kecemasan Perawat Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19." *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*