

# Penerapan Terapi Musik untuk Menurunkan Kecemasan Dimasa Pandemi Covid-19 di Kemayoran Gempol Rt.005/Rw.07, Kelurahan Kebon Kosong, Jakarta Pusat.

Rizki Pebrian Pratama<sup>1\*</sup>, Septi Nurcahyani<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya

\*Koresponden: Rizki Pebrian Pratama. Email: rizkyfebrianpratama@gmail.com

Submitted: 25 Januari 2023 | Accepted: 15 Februari 2023 | Published: 31 Maret 2023

## Abstrak

**Latar Belakang:** Covid-19 adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona, dan penyebarannya yang cepat menimbulkan krisis kesehatan global. Kasus Covid-19 di Indonesia mencapai 5.748.725 yang terkontaminasi, 5.122.602 sembuh, dan 150.172 meninggal dunia. Provinsi DKI Jakarta berada pada urutan pertama penyebaran covid-19 dengan jumlah kasus Covid – 19 tertinggi di Indonesia mencapai 273.286 terkonfirmasi. Kecemasan merupakan perasaan fisiologis yang dialami pada seseorang sertakondisi yang tidak menyenangkan. Faktor kecemasan yang dirasaakibat keadaan lingkungan karena adanya pandemi Covid – 19 yang mengganggu pada kehidupan sehari-hari. Terapi Musik adalah salah satu cara nonfarmakologi dengan cara partisipan mendengarkan musik. Musik juga bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah tinggi terutama bisamenurunkan kecemasan. Oleh karena itu penulis tertarik untuk ,meneliti tentang penerapan terapi musik dalam menurunkan kecemasan pada remaja dimasa pandemi.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh musik terhadap penurunan kecemasan pada remaja di kemayorangempol RT.05/RW.07, kelurahan kebon kosong, jakarta pusat.

**Metodologi Penelitian:** Pengukuran kecemasan menggunakan alat ukur keceemasan HARS dengan metode kualitatif dengan cara pengumpulan data dilakukan secara langsung terhadap responden dengan wawancara, lembar observasi, dan pengukuran skala Anxietas. Sempel yang diambil yaitu dua partisipan.

**Hasil:** Hasil yang didapatkan sesudah dilakukan terapi musik adalah tingkat kecemasan remaja dengan anxsietas menjadi turun padapartisipan 1 tingkat kecemasannya dengan skor 12 (tidak ada kecemasan),sedangkan pada partisipan 2 tingkat kecemasannya dengan skor 16 (kecemasan ringan).

**Kesimpulan:** Berdasarkan penelitian yang didapatkan bahwa penerapan terapi musik untuk menurunkan tingkat kecemasa berpengaruh untuk menurunkan kecemasan remaja, hal tersebut terlihat dari hasil sesudah dilakukannya pemberian terapi musik kepada remaja dengan kecemasan.

**Kata Kunci:** Covid-19, Kecemasan, Terapi Musik

## 1. Latar Belakang

Coronavirus Disease 2019 (COVID19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus dan penyebarannya yang cepat menimbulkan krisis kesehatan

global (WHO, 2020). Covid-19 mulai muncul pada Desember 2019, dan wabah virus ini pertama kali terjadi di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China tengah (Holshue et al., 2020). Pada 11 Januari, China mengumumkan kematian Covid-19 pertama dari seorang pria berusia 61

tahun yang terpapar pasar ikan. Pada 2 Februari, seorang pria asal China meninggal pertama kali di luar China di Filipina seiring dengan meningkatnya jumlah kematian di China (WHO, 2020).

Menurut WHO, per 27 Maret 2020, jumlah total kasus terkonfirmasi Covid-19 di seluruh dunia adalah 167.515, dengan total 6.606 kematian. Di China, total kasus terkonfirmasi Covid-19 sebanyak 81.077 orang dan jumlah kematian 3.218 orang, sedangkan di luar China 86.438 orang, sehingga total 3.388 orang di 150 negara meninggal dunia.

Data yang diperoleh dari World Health Organization (WHO) tercatat bahwa kasus Covid-19 di Indonesia mencapai 5.748.725 yang terkontaminasi, 5.122.602 sembuh, dan 150.172 meninggal dunia (WHO, Maret 6, 2022). Provinsi DKI Jakarta berada pada urutan pertama penyebaran covid-19 dengan jumlah kasus Covid - 19 tertinggi di Indonesia mencapai 273.286 terkonfirmasi (WHO, Maret 7, 2022). Berdasarkan data Covid-19 pada Dinas Kesehatan Republik Indonesia, tercatat bahwa 10.635 orang terkonfirmasi, 9.208 orang sembuh, dan 215 orang meninggal dunia (Dinas Kesehatan RI, Februari 14, 2022).

Menurut Inter Agency Standing Committee (IASC) 2020, faktor yang menekan masyarakat selama pandemi Covid-19 antara lain menularkan kepada orang lain, terutama jika 100% cara penularan Covid-19 tidak diketahui, termasuk risiko tertular. Gejala umum seperti demam, batuk dan gangguan kesehatan lainnya dapat disalah artikan sebagai Covid-19. Covid-19 juga dapat menyebar di antara orang-orang melalui tetesan kecil (droplet) dari hidung atau mulut pada saat batuk atau bersin. Sejak WHO menyatakan Covid-19 sebagai pandemi, segala aktivitas yang biasa dilakukan di luar rumah harus dilakukan dari rumah, yang tentunya menjadi kecemasan bagi semua kalangan, termasuk para remaja.

Untuk memutus rantai penularan penyakit yang disebabkan oleh Covid - 19 adalah dengan menghindari

kontak dengan cara menerapkan physical distancing yang berarti menjaga jarak minimal 1 meter dari orang lain, keluar rumah hanya jika benar-benar diperlukan saja serta meningkatkan daya tahan tubuh dengan melakukan gaya hidup sehat mulai dari mengkonsumsi makanan bergizi, olahraga teratur, istirahat yang cukup, penghindaran stres, tidak kontak dengan pasien yang terpapar Covid 19. Efek psikologisnya mengerikan (Fitria & Ifdil, 2020) (Ilpaj & Nurawati, 2020) karena virus menyebar sangat cepat dari orang sakit ke orang sehat. Efek ini juga dapat mempengaruhi kekebalan seseorang, karena kecemasan meningkatkan produksi hormon kortisol dalam tubuh. Hormon ini semakin menekan kekebalan tubuh (Hammad, 2011 dalam Fitria & Ifdil, 2020).

Kondisi yang datang secara tiba-tiba tentu akan mempengaruhi kesiapan remaja dalam menghadapi kondisi tersebut, perasaan cemas yang dirasakan muncul akibat ketidaksiapan untuk menerima hal-hal baru terkait informasi tentang covid 19 yang beredar sehingga mengakibatkan kepanikan dan ketakutan (Ilpaj & Nurwati, 2020). Kecemasan merupakan perasaan fisiologis yang dialami pada seseorang serta kondisi yang tidak menyenangkan (Saputra, 2020). Faktor kecemasan yang dirasa akibat keadaan lingkungan karena adanya pandemi Covid - 19 yang mengganggu pada kehidupan sehari-hari (Fitria et al., 2020).

Rasa cemas tentu dialami apalagi di masa pandemi seperti sekarang ini sehingga untuk usia remaja, sangat rentan mengalami kecemasan di masa pandemi karena golongan usia tersebut masuk kedalam masa labil untuk menghadapi situasi pandemi Covid - 19 ini. Situasi tersebut mengharuskan mereka melakukan aktivitas tidak seperti biasanya, rasa cemas yang dialami remaja diperoleh karena rasa takut akan virus Covid - 19 yang mungkin saja dapat tertular kepada mereka serta beredarnya banyak informasi mengenai Covid - 19 sehingga memicu terjadinya cemas pada remaja (Ananda & Apsari, 2020).

Kecemasan yang dialami remaja selama masa

pandemi ini tentunya tidak bisa dibiarkan begitu saja (Harirah & Rizaldi, 2020). Terapi musik diperlukan untuk mengatasi kecemasan remaja (Fuad & Budiyo, 2012). Musik yg acapkalikali didengarkan setiap hari ternyata bisa meredakan gangguan kecemasan, hal ini diklaim menjadi terapi musik yg bisa menurunkan perasaan stress yg dirasakan. Metode ini sudah terbukti berdampak positif terhadap fisik, sosial, & psikologis.

Berbagai jenis musik dapat digunakan untuk mengatasi masalah yang berbeda, seperti musik meditasi untuk mengurangi stres atau cemas, musik pop dan jazz untuk terapi saraf, musik klasik untuk mengatur pernafasan, dan musik rock untuk meredakan rasa sakit. Terapis menggunakan musik sebagai alternatif untuk merilekskan tubuh, dan terapi musik juga biasa digunakan untuk mengendurkan otot untuk mengurangi kecemasan (Verury, Varona, Handayani, 2019).

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa musik dapat mengurangi tekanan darah dan detak jantung, yang dapat berdampak langsung pada perasaan stres seseorang. Ada juga bukti yang menunjukkan bahwa mereka yang menjalani terapi musik mengalami penurunan kecemasan setelah melakukan sesi ini. Musik memengaruhi jumlah hormon stres, seperti adrenalin dan kortisol, yang dilepaskan tubuh, dan mengurangi hormon ini dapat membantu meredakan gejala kecemasan. Dengan mendengarkan music tertentu, umumnya suasana hati pasien dapat menjadi lebih terjaga (Anisa Rahmatika, 2021).

Sebuah survei terhadap 8.444 remaja di sembilan negara selama beberapa bulan pertama UNICEF melaporkan bahwa 27% merasa cemas dan 15% mengalami depresi dalam tujuh hari terakhir. Empat puluh enam persen responden merasa kurang termotivasi untuk melakukan aktivitas yang biasa mereka nikmati, dan 36% merasa kurang termotivasi untuk melakukan pekerjaan sehari-hari. Persepsi mereka tentang masa depan juga terpengaruh, terutama bagi anak perempuan yang menghadapi kesulitan tertentu. Dibandingkan dengan 31% untuk anak laki-laki, 43% untuk anak

perempuan pesimis tentang masa depan.

## 2. Tujuan Penelitian

- a. Mengetahui bahwa penerapan terapi dapat menurunkan kecemasan pada remaja dimasa pandemi Covid-19 Di Kemayoran Gempol RT.05/RW.07 Kelurahan Kebon Kosong Jakarta Pusat.
- b. Mengetahui tingkat kecemasan remaja sebelum dilakukan terapi musik Di Kemayoran Gempol RT.05/RW.07 Kelurahan Kebon Kosong Jakarta Pusat.
- c. Mengetahui tingkat kecemasan remaja sesudah dilakukan terapi musik Di Kemayoran Gempol RT.05/RW.07 Kelurahan Kebon Kosong Jakarta Pusat.

## 3. Metode Penelitian

### 3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini mrnggunakan metode studi kasus. Pendekatan studi kasus deskriptif ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan secara sistematis dan akurat suatu situasi atau area populasi tertentu yang bersifat faktual (Danim dalam Maryam, 2017). Kasus yang dipilih dalam studi kasus harus dapat menunjukkan terjadinya perubahan atau perbedaan yang diakibatkan oleh adanya perilaku terhadap konteks yang diteliti (Gunawan dalam pratiwi, 2015).

Pada pelaksanaan studi kasusu ini penulis menggunakan penerapan terapi musik untuk menurunkan kecemasan pada remaja pada 2 kasus yang selanjutnya akan diamati dan dipelajari dengan menggunakan landasan teori dan kejadian tersebut akan diperoleh secara deskriptif.

### 3.2. Populasi dan Sampel

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah remaja Di Kemayoran Gempol RT.05/RW.07 Kelurahan Kebon Kosong Jakarta Pusat dalam menerapkan terapi musik untuk menurunkan kecemasan pada remaja dengan total populasi 2 remaja. Teknik pengambilan sample dalam penelitian ini menggunakan 2 partisipan remaja Di Kemayoran Gempol RT.05/RW.07 Kelurahan Kebon Kosong Jakarta Pusat. Adapun kriteria subjektif dalam studi kasus ini adalah : a) Remaja Di Kemayoran Gempol RT.005/RW.07 Kelurahan Kebon Kosong Jakarta Pusat, b) Remaja yang

berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, c) Remaja yang bersedia menjadi responden, d) Remaja dengan gangguan kecemasan.

### 3.3. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan pada studi kasus ini berupa pedoman wawancara dengan menggunakan formulir pengkajian keperawatan komunitas, buku panduan dan sudah disiapkan oleh peneliti. Kemudian hasil pemeriksaan fisik setelah diberikan terapi musik. Sementara itu, buku panduan mengenai kecemasan dibuat bertujuan untuk mempermudah partisipan dalam memahami penanganan kecemasan dimasa pandemi Covid-19 terutama pada remaja.

## 4. Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang dilakukan tanggal 20 April 2022 hasil yang didapatkan adalah pengkajian yang didapatkan pada partisipan 1 dan partisipan 2 dilakukan pada tanggal 20 April 2022 yaitu nama partisipan adalah Nn. S dan Nn. M yang berusia 17 tahun, partisipan berjenis kelamin perempuan, pendidikan keduanya SMA, beragama islam, bersuku bangsa betawi, Alamat tempat tinggal Kemayoran Gempol RT,05/RW07 Kelurahan Keebon Kosong Kota Jakarta Pusat.

Analisa data dari kedua partisipan sebelum diberikan terapi musik yaitu partisipan 1 data subjektif partisipan mengatakan merasa cemas karena takut terkontaminasi covid-19, partisipan mengatakan tidak tau cara mengetasi kecemasan yang dialaminya ini. Data objektif partisipan tampak cemas, hasil yang didapatkan sebelum dilakukan terapi musik tingkat kecemasan partisipan dengan skor 26 (kecemasan ringan) dengan menggunakan skala HARS, Td: 120/70 mmhg, N: 80x/ menit, S: 36 C, Rr: 20x/menit, klien tampak cemas. Sedangkan partisipan 2 data subjektif partisipan mengatakan merasa cemas karena takut terkontaminasi covid-19, dan tidak tau cara mengetasi kecemasan yang dialaminya ini. data objektif partisipan tampak cemas, hasil yang didapatkan sebelum dilakukan terapi musik tingkat kecemasan partisipan dengan skor 26 (kecemasan ringan) dengan menggunakan skala HARS, Td:

120/70 mmhg, N: 80x/menit, S: 36,5 C, Rr: 20x/menit.

Analisa data dari kedua partisipan sesudah dilakukan terapi musik yaitu partisipan 1 data subjektif partisipan mengatakan tidak lagi merasa cemas dengan keadaan saat ini, mulai merasa tenang dan dan rasa khawatir yang dirasakan sebelumnya mulai berkurang. Data objektif partisipan tampak tenang, perilaku gelisah menurun, perilaku tegang menurun, muka tidak tampak pucat, konsentrasi membaik, perasaan keberdayaan membaik, TD : 120/90 mmHg, Nadi : 90x/menit, S : 36 C, Rr :20x/menit, tingkt kecemasan menurun dari sekor 23 (kecemasan sedang) menjadi sekor 12 (tidak ada kecemasan) dengan menggunakan pengukuran skala HARS. Sedangkan partisipan 2 data subjektif partisipan mengatakan merasa tenang dan cemasnya sudah berkurang, lebih tenang dan tidak merasa cemas setelah mendapatkan terapi musik dan mendengarkan musik selama 20 menit. Data objektif partisipan tampak tenang, muka tidak tampak pucat, konsentrasi membaik, perilaku gelisah menurun, perilaku tegang menurun, perasaan keberdayaan membaik, tingkt kecemasan menurun dari sekor 26 (kecemasan sedang) menjadi sekor 16 (kecemasan ringan) menggunakan skala HARS, TD: 120/70 mmHg, Nadi : 88x/menit, S : 36,5 C, Rr : 20x/menit.

Diagnosa keperawatan yang muncul pada kasus diatas pada partisipan 1 Ansietas berhubungan dengan krisis situasional ditandai dengan Pasien mengeluh cemas, merasa khawatir dengan kondisi yang dihadapi saat ini, merasa bingung dan sulit berkonsentrasi, pasien tampak tegang, pasien tampak gelisah, pasien tampak pucat dan pasien merasa tidak berdaya. Sedangkan partisipan 2 Ansietas berhubungan dengan krisis situasional ditandai dengan pasien mengeluh merasa khawatir dengan kondisi yang dihadapi saat ini, merasa bingung, dan sulit berkonsentrasi. Pasien tampak tegang, pasien tampak gelisah, pasien merasa tidak berdaya, wajah tampak pucat.

Tujuan dan kriteria hasil pada partisipan 1 (Nn. S) dan partisipan 2 (Nn. M) memiliki kesamaan pada tujuan dan kriteria hasil yang dirumuskan dalam 3 kriteria hasil, yaitu tingkat kecemasan partisipan menurun, partisipan tidak merasa gelisah, partisipan tidak merasa cemas.

Intervensi keperawatan utama yang diberikan kepada partisipan 1 (Nn. S) dan partisipan 2 (Nn. M) yaitu penerapan terapi musik untuk menurunkan kecemasan pada remaja dimasa pandemi covid-19. Intervensi keperawatan yang diberikan kepada partisipan 1 dan 2 yaitu identifikasi saat tingkat ansietas berubah (mis. kondisi, waktu, stressor), monitor tanda ansietas (verbal dan non verbal), ciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, jelaskan prosedur, termasuk sensasi yang mungkin dialami, frekuensi nadi, tekanan darah, dan suhu sebelum dan sesudah latihan, monitor respons terhadap terapi musik, berikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur teknik penerapan terapi musik yang didengarkan, anjurkan rileks dan merasakan sensasi musik, demonstrasikan dan latih teknik terapi musik.

Implementasi keperawatan yang sama dalam pelaksanaan tindakan asuhan keperawatan anxiety yaitu menciptakan suasana terapeutik untuk menumbuhkan kepercayaan, memonitor tanda-tanda ansietas, mengidentifikasi saat tingkat ansietas berubah (misal:kondisi, waktu, stresor), menjelaskan prosedur serta sensasi mungkin dialami, menganjurkan menganbil posisi nyaman, observasi ttv, frekuensi nadi, tekanan darah, suhu, frekuensi pernapasan, mendemonstrasikan penerapan terapi musik, menganjurkan rileks dan merasakan sensasi musik, memonitor respon terhadap musik, mengatur posisi pasien sesuai dengan kebutuhan, menjelaskan tujuan dan prosedur pemberian terapi musik, emberikan memberikan terapi musik untuk menurunkan kecemasan dimasa pandemi covid19.

Evaluasi keberhasilan penerapan terapi musi pada kedua klien menunjukkan Nn. S dan Nn. D sama mematuhi program terapi musik.Berdasarkan evaluasi yang sudah penulis lakukan yaitu untuk melihat respon dari kedua partisipan itu sendiri, diperoleh dari Nn. S mengatakan setelah setelah mendapatkan terapi musik lebih santai dan tidak merasakan cemas saat mendengarkan musik. Sedangkan Nn. M mengatakan setelah dilakukan terapi musik partisipan mengatakan lebih tenang dan tidak merasa cemas setelah mendapatkan terapi musik dan

mendengarkan musik selama 20 menit. Dari kedua klien, penulis dapat menyimpulkan bahwa melakukan terapi terapi musik dapat membantu menurunkan kecemasan.

## 6. Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan penelitian yang didapatkan bahwa penerapan terapi musik untuk menurunkan tingkat kecemasa berpengaruh untuk menurunkan kecemasan remaja, hal tersebut terlihat dari hasil sesudah dilakukannya pemberian terapi musik kepada remaja dengan kecemasan. Dimana pada partisipan 1 tingkat kecemasan remaja terhadap Covid-19 sebelum dilakukan terapi musik tingkat kecemasannya dengan skor 23 (kecemasan sedang), sedangkan pada partisipan 2 tingkat kecemasannya dengan skor 26 (kecemasan ringan). Sesudah terapi musik dilakukan tingkat kecemasan remaja dengan anxietas menjadi turun pada partisipan 1 tingkat kecemasannya dengan skor 12 (tidak ada kecemasan), sedangkan pada partisipan 2 tingkat kecemasannya dengan skor 16 (kecemasan ringan). Pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan alat ukur skala. Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Jadi kesimpulannya adalah terapi musik sangat efektif untuk menurunkan kecemasan.

Penelitian menunjukkan bahwa intervensi mendengarkan musik bisa menurunkan kecemasan. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan partisipan untuk melakukan intervensi tersebut secara mandiri ketika mereka mengalami kecemasan

## 7. Referensi

- Albertus, Audric. 2019. Etiologi Covid-19 (Coronavirus Disease). Dibuka pada tanggal 08 Maret 2022. <https://www.alomedika.com/penyakit/penyakitinfeksi/coronavirus-disease-2019-covid-19/etiologi>.
- Belleza, M., & R.N. (2020). Coronavirus Disease (COVID-19) Study Guide. Dibuka pada tanggal 29 Maret 2022. <https://nurseslebs.com/Coronavirusedisease-covid-19/>
- RI. (2022). Angka Penyebaran Covid-19. Dinkes Kabupaten Lebak
- Muthiah, Nadhifah Nurul. (2020). Tingkat Pengetahuan Dan

Upaya Masyarakat Tentang Pencegahan Penularan Covid-19 Di Kecamatan Tamalanrea, Kota Makasar. Diakses pada tanggal 2 Maret 2022. Jam 16.36 WIB. [http://repository.unhas.id/id/eprint/1860/2/C011171531\\_skripsi%201-2.pdf](http://repository.unhas.id/id/eprint/1860/2/C011171531_skripsi%201-2.pdf)

Mustamu, Alva Cherry. (2020). Asuhan Keperawatan Covid-19 (Covid-19 Nursing Process). Dibuka pada tanggal 29 Maret 2022. Jam 22.00 WIB. <https://alvamustamu.blogspot.com/2020/06/asuhan-keperawatan-covid-19-covid-19.html>

Prakoso, Jati Adi, Dkk. 2014. Laporan Pendahuluan Kecemasan (ANSIETAS). Dibuka pada tanggal 07 Maret 2022. <https://www.scribd.com/document/262476711/LP-Kecemasan>

Pratiwi, Intan Esti. (2021). Jenis Musik untuk Terapi Kesehatan, dari Genre Klasik hingga Rock. Dibuka pada tanggal 10 April 2022. <https://www.kompas.com/tren/read/2021/03/15/143000465/jenis-musikuntuk-terapi-kesehatan-dari-genre-klasik-hingga>

Rafiqh, Nurul. (2020). Terapi Musik. Dibuka pada tanggal 30 Maret 2022. <https://www.sehatq.com/tindakan-medis/teraapi-musik>

Rahmatika, Anisa. (2021). Terapi Musik Bagi Pengidap Gangguan Kecemasan Dan Depresi, Aman Tanpa Efek Samping.

Sulistyorini, dkk. (2021). Terapi Musik Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa

WHO. (2022). Data Covid-19 Di Indonesia. Dibuka pada 07 Maret 2022. <http://m.antarannews.com/covid-19>