

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Elsa Tri Setiawatie
NIM. P17320319017

Penerapan Terapi Musik Terhadap Kecemasan pada Remaja di SMA Pesat Kota Bogor Tahun 2022

i-xiii+62 halaman, V BAB, 10 Tabel, 8 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja merupakan suatu masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa, yang dalam prosesnya terdapat banyak perubahan dan masalah dalam psikologisnya. Kecemasan merupakan rasa takut atau khawatir terhadap masa depan yang akan terjadi seperti kecemasan dalam memilih perguruan tinggi yang dialami oleh remaja semester akhir karena banyaknya hal yang harus dipertimbangkan. Salah satu upaya menurunkan kecemasan dengan terapi distraksi. Terapi musik merupakan terapi distraksi yang membuat suasana hati menjadi positif serta dapat mengatasi kecemasan dan stress. **Tujuan** : mengetahui gambaran penerapan terapi musik terhadap kecemasan remaja di SMA Pesat Bogor tahun 2022. **Metode** : studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling* yang didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang telah dibuat oleh peneliti sendiri sebanyak 3 orang remaja dan dikelola selama 1 minggu dengan penerapan terapi musik dengan durasi waktu 20 menit setiap pertemuan. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan kuisoner. Alat ukur tingkat kecemasan yang digunakan yaitu skala GAD 7 (*Generalized Anxiety Disorder*). **Hasil** : menunjukkan sebanyak 1 remaja menjadi kecemasan ringan dan 2 remaja kecemasan sedang dengan adanya penurunan skor kecemasan. **Kesimpulan** : Penerapan terapi musik mampu memberikan perubahan tingkat kecemasan remaja dan memperbaiki emosional remaja.

Kata Kunci : Kecemasan, Remaja, Terapi Musik.

Daftar Pustaka : 37 Sumber (2010-2021).

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Elsa Tri Setiawatie
NIM. P17320319017

Application of Music Therapy to Anxiety in Adolescents at SMA Pesat Bogor City in 2022

i-xiii+62 pages, V CHAPTER, 10 Tables, 8 Attachments

ABSTRACT

Background : Adolescence is a period of transition from childhood to adulthood, which in the process there are many changes and psychological problems. Anxiety is a fear or worry about the future that will occur such as anxiety in choosing a college experienced by final semester teenagers because there are many things that must be considered. One of the efforts to reduce anxiety is with distraction therapy. Music therapy is a distraction therapy that makes a positive mood and can overcome anxiety and stress. **Objective :** to describe the application of music therapy to adolescent anxiety at SMA Pesat Bogor in 2022. **Method :** case study with descriptive research design. Sampling using purposive sampling based on certain considerations that have been made by the researchers themselves as many as 3 teenagers and managed for 1 week with the application of music therapy with a duration of 20 minutes each meeting. Collecting data using observation sheets and questionnaires. Anxiety level measuring instrument used is the GAD 7 (Generalized Anxiety Disorder) scale. **Results:** 1 teenager had mild anxiety and 2 moderate anxiety with a decrease in anxiety scores. **Conclusion:** The application of music therapy is able to provide changes in adolescent anxiety levels and improve adolescent emotions.

Keywords : Anxiety, Adolescents, Music Therapy.

Bibliography : 37 Sources (2010-2021).