BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Pesat Kota Bogor di Jl. Poras No.7 RT01/RW04, Sindang Barang Loji, Kecamatan Bogor Barat, Jawa Barat. Lokasi penelitian ini berbentuk yayasan yang dibangun sejak tahun 1983 dengan nama SMA Pembangunan 1 dan berubah nama sejak tahun 2021 menjadi SMA PESAT SOT (*School Of Talent*). Lokasi ini memiliki luas bangunan 2546 m^2 terdiri dari 19 ruangan kelas, perpustakaan, laboratorium, ruang kesenian, aula, ruang kepala sekolah, ruang guru, ruang tata usaha, ruang tamu, ruang BK, UKS, ruang organisasi, lapangan upacara, masjid, dapur, kamar mandi , dan Gudang.

Data jumlah seluruh siswa pada tahun ajaran 2021/2022 ini terdiri dari 525 siswa. Data siswa/siswi kelas 12 atau semester akhir pada tahun ajaran 2021/2022 terdiri dari 174 siswa yang terbagi menjadi 5 kelas yaitu 3 kelas jurusan IPA dan 2 kelas jurusan IPS.

B. Gambaran Umum Responden

Remaja semester akhir di SMA Pesat Kota Bogor yang dijadikan responden adalah Tn. M, Nn. R, dan Nn. B yang sedang menyelesaikan pendidikannya di sekolah tingkat atas atau SMA di SMA Pesat Kota Bogor. Responden merupakan angkatan ke-38 yang masuk ke SMA Pesat Kota Bogor pada tahun 2019.

Tn. M seorang remaja laki-laki yang berusia 18 tahun beralamat di Jl. Leuwiliang. Responden sedang mengalami kecemasan atau timbul rasa takut tidak sesuai harapannya yaitu dapat diterima di Perguruan Tinggi yang diinginkan, pola tidur responden sedikit terganggu, merasa tidak tenang karena kekhawatirannya.

Nn. R seorang remaja perempuan yang berusia 18 tahun beralamat di Jl. Dramaga . Responden sering merasakan tidak aman dan sering khawatir memikirkan banyak hal salah satunya memikirkan takut persiapan yang kurang untuk bisa mendapatkan Perguruan Tinggi yang diinginkan atau tidak. Pola tidur responden cukup terganggu responden sering tidur larut malam jika sedang ada yang dipikirkan dan kondisi emosi responden menjadi lebih sensitif dan mudah marah dalam beberapa hari ke belakang.

Nn. B seorang remaja perempuan yang berusia 18 tahun beralamat di Jl. Selakopi . Responden sedang cemas dalam memilih jurusan di Perguruan Tinggi yang dipilih. Pola tidur responden sedikit terganggu terkadang sulit tidur, kondisi emosi responden menjadi lebih sensitif dan mudah marah dalam beberapa hari ke belakang.

C. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 04 - 09 April 2022. Saat dilakukan pengkajian responden sedang mengalami kecemasan yang ditunjukkan dengan tanda gejala pada umumnya yaitu gelisah, tegang dan mengatakan sedang mengkhawatirkan dalam memilih Perguruan Tinggi yang

diinginkan. Setelah dilakukan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Skala GAD 7 (*Generalized Anxiety Disorder*) didapatkan nilai.

Tabel 4.1 Hasil Penelitian Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Musik Pada Remaja Di SMA Pesat Kota Bogor
(n = 3)

No	Responden	Skor Kecemasan	Keterangan
1.	Tn. M	10	Kecemasan sedang
2.	Nn. R	14	Kecemasan sedang
3.	Nn. B	12	Kecemasan sedang

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa skor kecemasan yang diukur menggunakan skala GAD 7 (*Generalized Anxiety Disorder*) sebelum dilakukan penerapan terapi musik pada remaja di SMA Pesat Kota Bogor yaitu 3 orang remaja mengalami kecemasan sedang.

Tabel 4.2 Hasil Penelitian Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Musik Pada Remaja Di SMA Pesat Kota Bogor
(n = 3)

No	Responden	Skor Kecemasan	Keterangan
1.	Tn. M	9	Kecemasan ringan
2.	Nn. R	12	Kecemasan sedang
3.	Nn. B	10	Kecemasan sedang

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa skor kecemasan yang diukur menggunakan skala GAD 7 (*Generalized Anxiety Disorder*) sesudah dilakukan penerapan terapi musik pada remaja di SMA Pesat Kota Bogor yaitu didapatkan remaja dengan kecemasan ringan 1 orang dan kecemasan sedang 2 orang.

Tabel 4.3 Perkembangan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Musik Pada Remaja Di SMA Pesat Kota Bogor
(n = 3)

No	Responden	Sebelum		Sesudah		Keterangan
		Skor	Kategori kecemasan	Skor	Kategori kecemasan	
1.	Tn. M	10	Sedang	9	Ringan	Ada penurunan
2.	Nn. R	14	Sedang	12	Sedang	Ada penurunan
3.	Nn. B	12	Sedang	10	Sedang	Ada penurunan

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuisoner GAD 7 (*Generalized Anxiety Disorder*) didapatkan hasil bahwa adanya penurunan skor kecemasan pada remaja di SMA Pesat Kota Bogor setelah dilakukan penerapan terapi musik selama 3 kali dalam seminggu.

Tabel 4.4 Perkembangan Pemeriksaan Tanda-Tanda Vital Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Musik Pada Remaja Di SMA Pesat Kota Bogor
(n = 3)

		Tn. M	Nn. R	Nn. B
TD (mmHg)	Sebelum	110/80	120/80	110/70
	Sesudah	110/80	110/80	100/70
N (x/menit)	Sebelum	96	100	98
	Sesudah	80	90	88
RR (x/menit)	Sebelum	20	24	22
	Sesudah	20	20	20
S (S^{o}C)	Sebelum	36,2	35,4	35,6
	Sesudah	36	35,6	36

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan pengukuran pemeriksaan tanda-tanda vital yang dilakukan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi musik pada remaja di SMA Pesat Kota Bogor yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu didapatkan hasil adanya perubahan tanda-tanda vital pada remaja.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan terapi musik terhadap kecemasan pada remaja di SMA Pesat Kota Bogor sebelum dilakukan penerapan terapi musik didapatkan hasil pada responden yaitu 3 orang atau semua remaja mengalami kecemasan sedang dengan skor yang berbeda. Sedangkan setelah dilakukan penerapan terapi musik sebanyak 3 kali dalam seminggu didapatkan hasil 1 remaja mengalami kecemasan ringan dan 2 remaja tetap mengalami kecemasan sedang namun terjadi penurunan skor kecemasannya. Maka pada bab ini peneliti akan melakukan pembahasan lebih lanjut. Pembahasan ini bertujuan untuk menginterpretasikan data hasil penelitian kemudian dibandingkan dengan konsep teori dari peneliti sebelumnya terkait judul penelitian.

1. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Penerapan Terapi Musik

Pengkajian di dapatkan data Tn. M sedang mengalami kecemasan atau timbul rasa takut tidak sesuai harapannya yaitu dapat diterima di Perguruan Tinggi yang diinginkan, pola tidur sedikit terganggu, merasa

tidak tenang karena kekhawatirannya. Pada pengkajian Nn. R mengatakan sering merasakan tidak aman dan sering khawatir memikirkan banyak hal salah satunya memikirkan takut persiapan yang kurang untuk bisa mendapatkan Perguruan Tinggi yang diinginkan atau tidak. Pola tidur cukup terganggu ,sering tidur larut malam jika sedang ada yang dipikirkan dan kondisi emosi menjadi lebih sensitif dan mudah marah dalam beberapa hari ke belakang. Pada pengkajian Nn. B mengatakan sedang cemas dalam memilih jurusan di Perguruan Tinggi yang dipilih. Pola tidur sedikit terganggu terkadang sulit tidur, kondisi emosi menjadi lebih sensitif dan mudah marah dalam beberapa hari ke belakang.

Menurut teori dalam (Manurung, 2016) bahwa gejala-gejala kecemasan antara lainnya adalah kegelisahan, mudah marah atau tersinggung, perasaan khawatir dan ketakutan dengan masa depan.

Hasil penelitian (Agustin et al., 2016) mengatakan bahwa tanda gejala kecemasan yang dialami siswa sebelum dilakukannya tindakan keperawatan generalis mayoritasnya adalah kurang konsentrasi, khawatir, takut yang tidak jelas dan sulit tidur.

Hasil penelitian (Tumanggor & Siregar, 2021) mengatakan bahwa kecemasan memberikan sinyal kepada tubuh untuk tetap waspada sehingga mengganggu tidur seseorang dan sudah banyak penelitian membuktikan bahwa masalah psikologis seperti stress, kecemasan dan deperesi dapat berdampak pada kualitas tidur seseorang.

2. Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Musik

Penelitian ini sesudah dilakukan penerapan terapi musik pada remaja di SMA Pesat Kota Bogor sebanyak 3 kali dalam 1 minggu terbukti adanya penurunan tingkat kecemasan pada remaja yang diukur menggunakan kuisoner GAD 7 (*Generalized Anxiety Disorder*). didapatkan perubahan hasil yaitu 1 remaja menjadi tingkat kecemasan ringan dan 2 remaja tingkat kecemasan sedang dengan penurunan skor. Remaja mengatakan menjadi lebih tenang dan berkurang rasa khawatirnya.

Menurut teori dalam (S. S. Putri, 2019) bahwa musik mempunyai beberapa manfaat yang salah satunya digunakan sebagai terapi karena banyak literatur yang sudah ada menjelaskan manfaat musik untuk kesehatan baik fisik maupun mental. Terapi musik suara alam mempunyai manfaat untuk menstimulasi hipotalamus sebagai pusat pengaturan berbagai mekanisme tubuh, sehingga akan mempengaruhi tekanan darah, nadi, respirasi dan mood seseorang (Bakhthiar, 2020). Mendengarkan musik suara alam tanpa adanya lirik akan lebih mudah diterima dan memudahkan mencapai keadaan rileks(Oktaviyani, 2017)

Hasil penelitian (Ispriantari, 2015) setelah diberikan penerapan terapi musik sebagian besar kecemasan ringan yaitu 66,7% responden dan sebagian kecil sebanyak 22,3% mengalami kecemasan sedang dan 10% mengalami kecemasan berat, hal itu menunjukkan bahwa terjadi

penurunan tingkat kecemasan pada responden sesudah diberikan terapi musik.

Penelitian menunjukkan bahwa nilai median sebelum diberikan terapi meditasi dengan musik suara alam sebesar 11 dan setelah diberikan terapi meditasi dengan musik suara alam sebanyak 3 kali dalam satu minggu, nilai median skor stress menjadi 7 berarti mengalami penurunan sebesar 4 poin (Luh Komang Sri Ayunia et all., 2019).

3. Perbandingan Hasil Pengukuran Tingkat Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Penerapan Terapi Musik

Penerapan terapi musik yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu didapatkan hasil sebelum dilakukan penerapan terapi musik pada remaja didapatkan hasil tingkat kecemasan sedang sebanyak 3 remaja. Sedangkan setelah dilakukan penerapan terapi musik didapatkan hasil tangkat kecemasan ringan sebanyak 1 remaja dan kecemasan sedang sebanyak 2 remaja, namun walaupun tetap berada pada tingkat kecemasan sedang tetap terjadi penurunan skor pada 2 orang remaja yang masih mengalami kecemasan ringan yaitu mengalami penurunan sebanyak 2 skor. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pada penerapan terapi musik yang dipengaruhi karena efek dari suara alam

yang menenangkan perasaan seseorang hingga mengurangi fokus terhadap kekhawatiran yang dialami.

Hasil penelitian (Donsu & Amini, 2017) yang menyatakan bahwa sebelum diberikan terapi musik yang mengalami kecemasan sedang terdapat 21 responden (56,8%) dan sesudah diberikan terapi musik mayoritas responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 32 responden (86,5%).

Dari hasil studi kasus ini menunjukkan cukup adanya perubahan kecemasan remaja setelah melakukan penerapan terapi musik dimana terapi musik berperan sebagai distraksi dari perasaan khawatir atau kecemasan yang dialami oleh remaja. Maka dari itu diharapkan remaja bisa melakukan penerapan terapi musik ini secara mandiri ketika kecemasan itu datang, selain itu remaja bisa melakukan teknik distraksi lainnya seperti melakukan hal-hal yang disukainya untuk mengalihkan stressor-stressor negatif kepada hal yang disukainya.

E. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan yang dialami peneliti yaitu pada saat menyebarkan kuisoner para siswa/siswi sedikit terlambat mengisi sehingga sedikit menghambat peneliti untuk menentukan responden yang akan dijadikan sampel penelitian. Mengenai pelaksanaan penerapan terapi tidak bisa dilakukan secara tatap muka setiap pertemuan dikarenakan jadwal sekolah responden saat itu menggunakan system *hybrid* atau campuran antara luring dan daring, sehingga untuk solusi dari hambatan tersebut peneliti melakukan

penelitian tersebut secara luring yaitu menggunakan Zoom sebanyak 1 kali pertemuan dan 2 kali secara tatap muka. Dan untuk perubahan yang terjadi pada responden tidak sepenuhnya karena penerapan terapi musik namun ada beberapa faktor lainnya.