

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi Keperawatan Bogor

Vinka Wilma Putri  
NIM. P17320320042

Penerapan Terapi Musik Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Remaja  
Akibat *Tiger Parenting* Di SMAN 10 Kota Bogor

i-xv + 59 Halaman, V BAB, 6 Tabel, 7 Lampiran

### ABSTRAK

**Latar Belakang :** Remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, pada masa ini terdapat banyak perubahan yang terjadi pada remaja baik biologis, psikologis maupun lingkungannya. Salah satu akibat yang ditimbulkan dari beberapa faktor perubahan tersebut adalah kecemasan. Kecemasan yang berasal dari faktor lingkungan adalah ketika remaja berada di rumah berkaitan dengan pola asuh orang tua. Berdasarkan penelitian sebelumnya menyatakan bahwa pola asuh orang tua tipe *tiger parenting* yang menekankan prestasi akademik tinggi dan kontrol yang ketat terhadap aktivitas anak dapat memicu munculnya kecemasan. Kecemasan yang tidak terkontrol dapat mengganggu kualitas hidup dan prestasi akademik serta menyebabkan masalah lainnya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam mengatasi kecemasan adalah dengan terapi musik, musik klasik dapat menurunkan *Adrenal Corticotropin Hormone* yang merupakan hormon stress pencetus kecemasan pada remaja. **Tujuan :** mengetahui gambaran dari penerapan terapi musik terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja akibat *Tiger Parenting*. **Metode :** studi kasus dengan desain penelitian deskriptif. Alat penelitian kecemasan pada remaja yang mengalami *tiger parenting* menggunakan kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), dengan jumlah lima responden yang dikelola selama 1 minggu dengan penerapan terapi musik berdurasi 20 menit setiap pertemuan. **Hasil :** dari penelitian ini terbukti terapi musik dapat menurunkan tingkat kecemasan remaja yang mengalami pola asuh *tiger parenting*. Dari kelima responden seluruhnya mengalami penurunan skor tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi dengan skor yang bervariasi. **Rekomendasi :** sejalan dengan hasil diatas, maka diharapkan Terapi musik ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi dalam tindakan keperawatan sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok usia remaja, baik di lingkungan sekolah, masyarakat maupun pelayanan kesehatan.

**Kata Kunci :** Kecemasan Remaja, *Tiger Parenting*, Terapi Musik.

**Daftar Pustaka :** 27 Sumber (2013-2022)

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung  
Program Studi DIII Keperawatan Bogor

Vinka Wilma Putri  
NIM. P17320320042

Application of Music Therapy to Reduce Adolescent Anxiety Levels  
due to Tiger Parenting at SMAN 10 Bogor City

i-xv + 59 Pages, V Chapter, 6 Tables, 7 Attachments

### **ABSTRAK**

**Background:** Adolescence is a transition from childhood to adulthood, at this time there are many changes that occur in adolescents both biologically, psychologically and environmentally. One of the consequences of some of these change factors is anxiety. Anxiety that comes from environmental factors is when adolescents are at home related to the parenting style of teenagers. Based on previous research, it is stated that tiger parenting that emphasizes high academic achievement and strict control of children's activities can trigger anxiety. Uncontrolled anxiety can interfere with quality of life and academic achievement and cause other problems. One of the efforts that can be done in overcoming anxiety is with music therapy, classical music can reduce Adrenal Corticotropin Hormone which is a stress hormone that triggers anxiety in adolescents. **Objective:** to know the picture of the application of music therapy to reduce adolescent anxiety levels due to Tiger Parenting. **Method:** case study with descriptive research design. Anxiety research tool in adolescents who experience tiger parenting using the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) questionnaire, with a total of five respondents managed for 1 week with the application of music therapy with a duration of 20 minutes each meeting. **Results:** from this study it is proven that music therapy can reduce the anxiety level of adolescents who experience tiger parenting. Of the five respondents, all experienced a decrease in anxiety level scores after therapy with varying scores. **Recommendation:** in line with the results above, it is hoped that music therapy can be used as one of the interventions in nursing actions as an effort to reduce anxiety levels in adolescent age groups, both in the school environment, community and health services.

**Keywords :** Adolescent Anxiety, Tiger Parenting, Music Therapy.

**Bibliography :** 27 Source (2013-2022)