

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

SKRIPSI



Oleh:

LADIES TRI UTAMI

194201516093

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2023**

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

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Jakarta



**Oleh:
LADIES TRI UTAMI
194201516093**

**UNIVERSITAS NASIONAL
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
JAKARTA
2023**

SKRIPSI

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

Oleh:
LADIES TRI UTAMI
194201516093

Telah dipertahankan dihadapan penguji skripsi
Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional
Pada tanggal 9 Januari 2023

Pembimbing I

Ns. Nur Fajariyah, M.Kep.

Pembimbing II

Ns. Susanti Widiastuti, M.Kep.

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



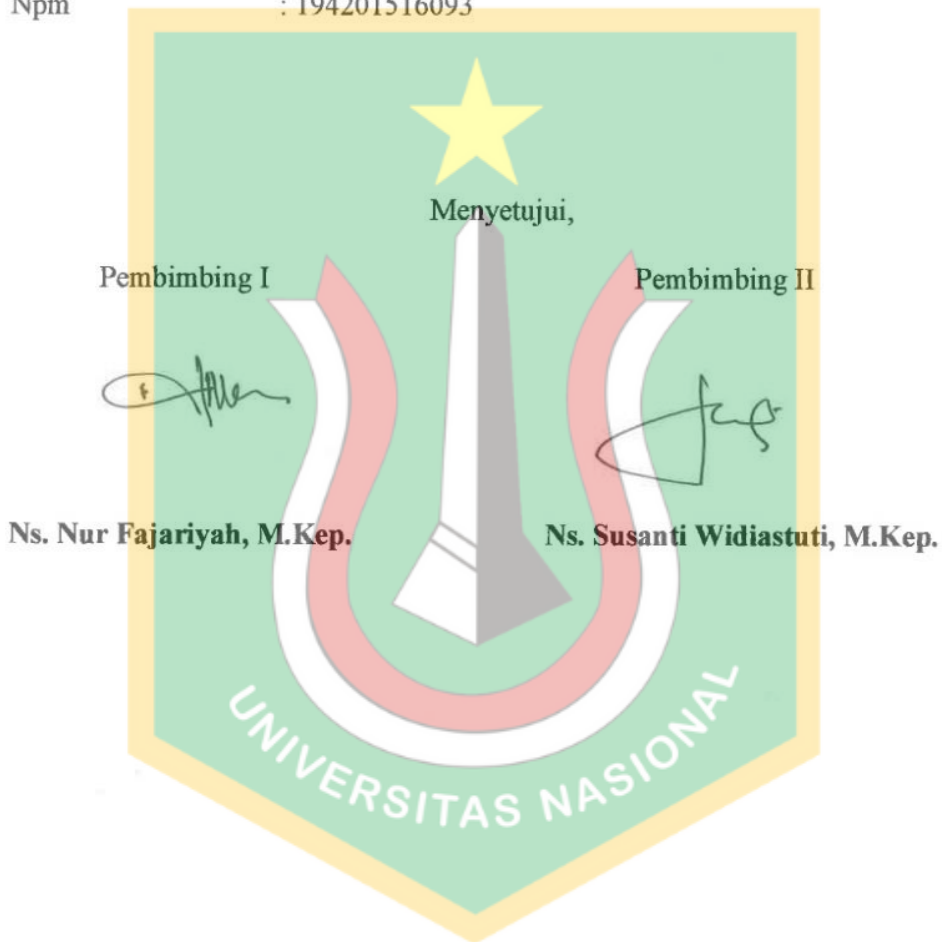
Dr. Retno Widowati, M.Si.

Lembar Persetujuan Skripsi Sebelum Maju Sidang

Judul Skripsi : Efektivitas Terapi Musik *K-POP* Terhadap Penurunan
Tingkat Kecemasan Sebelum Pertunjukan Pada *Dancer*
Remaja di YAPEMRI Depok.

Nama Mahasiswa : Ladies Tri Utami

Npm : 194201516093




Lembar Persetujuan Skripsi Setelah Maju Sidang


Judul Skripsi : Efektivitas Terapi Musik *K-POP* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sebelum Pertunjukan Pada *Dancer* Remaja di YAPEMRI Depok.

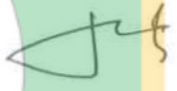
Nama Mahasiswa : Ladies Tri Utami


Npm : 194201516093

Menyetujui,

Penguji 1 : **Dr. Retno Widowati, M.Si.** ()

Penguji 2 : **Ns. Nur Fajariyah, M.Kep.** ()

Penguji 3 : **Ns. Susanti Widiastuti, M.Kep.** ()



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama : Ladies Tri Utami

NPM : 194201516093

Judul Penelitian : Efektivitas Terapi Musik *K-POP* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sebelum Pertunjukan Pada *Dancer* Remaja di YAPEMRI Depok.

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau perguruan tinggi lain. Sepanjang pengetahuan peneliti, juga tidak terdapat karay atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebut dalam daftar pustaka.

Jakarta, Januari 2023


(Ladies Tri Utami)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan puji sukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT, Tuhan semua umat, Tuhan seluruh alam dan Tuhan dari segala ghal yang telah memberi rahmat dan karunianya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Efektivitas Terapi Musik *K-POP* Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Sebelum Pertunjukan Pada *Dancer* Remaja di YAPEMRI Depok”.

Saya menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya *Ridho Illahi*, dukungan, bantuan dan bimbingan dari pihak, untuk itu pada kesempatan ini dengan rendah hati dan rasa hormat yang besar saya mengucapkan “*Alhamdulillahilalamin*” beserta terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si.
2. Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional bapak Ns. Dayan Hisni, S.Kep., M.N.S.
3. Ibu Ns. Nur Fajariyah, M.Kep selaku pembimbing 1 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi.
4. Ibu Ns. Susanti Widiastuti, M.Kep selaku pembimbing 2 yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi.
5. Ibu Ns. Dwi Rocyatri, M.Kep. selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selaam belajar di Program Studi Keperawatan FIKES UNAS.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS.

7. Seluruh *Dancer* Remaja di YAPEMRI Depok yang telah memberikan kesempatan untuk peneliti melakukan penelitian.

Akhirnya saya sebagai makhluk yang tidak sempurna memohon maaf apabila ada kesalahan baik secara teknik, format ataupun isi dari laporan skripsi saya. Harapan saya semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat.



Jakarta, 2023

(Ladies Tri Utami)

ABSTRAK

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

Ladies Tri Utami, Nur Fajariyah, Susanti Widiastuti

Latar Belakang: 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.

Tujuan: Mengetahui hubungan efektivitas terapi musik *K-POP* terhadap penurunan tingkat kecemasan *dancer* remaja di YAPEMRI Depok.

Metodologi Penelitian: 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.

Hasil Penelitian: 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 $p<0,05$.

Kesimpulan dan Saran: Dalam penelitian ini terbukti adanya efektivitas, untuk masyarakat yang mengalami kecemasan diharapkan dapat menggunakan terapi musik *K-POP* sebagai salah satu upaya dalam menangani tingkat kecemasan

Kata kunci : Terapi Musik, Kecemasan, Remaja, Penari.

Kepustakaan: 38 pustaka (2006-2022).

Abstract

THE EFFECT OF K-POP MUSIC THERAPY ON ANXIETY LEVEL BEFORE TEENAGER DANCER PERFORMANCE IN YAPEMRI DEPOK

Ladies Tri Utami, Nur Fajariyah, Susanti Widiastuti

Background: Music therapy has the effect of sedation, stimulating the limbic system which is the system that manages emotions. Anxiety in adolescents arises due to many reasons, such as fear of failure in doing something, for example when wanting to perform a dance performance, which can cause excessive worry of failure, such things can interfere with concentration and will also cause anxiety. Dancers who experience anxiety can affect their performance before the performance, and anxiety can be controlled by relaxing using therapy, one of which is music therapy.

Aim: To examine the effect of K-Pop music therapy on anxiety level among teenager dancer in YAPEMRI Depok.

Methodology: The methodology used in this study is a Quasi-Experimental method, by performing complementary therapy, namely music therapy, which is carried out for 15 minutes, and is also carried out regularly for 6 days.

Results: From the results of the study, it was found that there was an effectiveness of K-POP music therapy on reducing anxiety levels before competing in teenage dancers at YAPEMRI Depok with a value of $p = 0.000$ or $p < 0.05$.

Conclusion and suggestion: In this study, the effectiveness is proven, for people who experience anxiety, it is hoped that they can use K-POP music therapy as an effort to deal with anxiety levels.

Keywords : music therapy, anxiety, teenager, dancer.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR SINGKATAN.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktisi.....	8
BAB II TINJAUAN TEORI.....	9
2.1 Terapi Musik.....	9
2.1.1 Definisi.....	9
2.1.2 Manfaat.....	9
2.1.3 Patofisiologi.....	10
2.1.4 Cara Kerja Terapi Musik.....	10
2.2 Terapi Musik <i>K-POP</i>	11
2.2.1 Definisi.....	11
2.2.2 Genre Musik <i>K-POP</i>	12
2.2.3 Terapi Musik <i>K-POP</i>	12

2.3	Remaja.....	12
2.3.1	Definisi.....	12
2.3.2	Perkembangan Kognitif.....	13
2.4	Tari (<i>Dance</i>).....	14
2.4.1.	Definisi.....	14
2.4.2.	Jenis Tari.....	14
2.4.3.	Penari (<i>Dancer</i>).....	15
2.4.4.	Tari YAPEMRI Depok.....	16
2.5	Kecemasan.....	16
2.5.1	Definisi.....	16
2.5.2	Faktor Kecemasan.....	18
2.5.3	Manifestasi Klinis.....	19
2.5.4	Kondisi Klinis Terkait.....	20
2.6	Kerangka Teori.....	21
2.7	Kerangka Konsep.....	22
2.8	Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....		23
3.1	Desain Penelitian.....	23
3.2	Populasi dan Sampel.....	23
3.2.1	Populasi.....	23
3.2.2	Sampel.....	23
3.3	Lokasi Penelitian.....	25
3.4	Variabel Penelitian.....	25
3.5	Operasional Penelitian.....	25
3.6	Instrumen Penelitian.....	26
3.7	Uji Validitas dan Reabilitas.....	26
3.8	Prosedur Pengumpulan Data.....	27
3.8.1	Mempersiapkan Materi dan Konsep.....	27
3.8.2	Melakukan Studi Pendahuluan.....	27
3.8.3	Melakukan Konsultasi Dengan Pembimbing.....	27
3.8.4	Mengurus Perizinan Untuk Pengambilan Data.....	28
3.8.5	Melakukan Uji Validitas dan Reabilitas.....	28

3.8.6	Melakukan Persamaan Persepsi Dengan Asisten Peneliti Bila Dibutuhkan.....	28
3.8.7	Melakukan Pengambilan Data Yang Didahului Dengan Sampel atau Responden.....	28
3.8.8	Mengumpulkan Data Dari Sampel.....	29
3.8.9	Mengolah Data Hasil Penelitian Dengan Melakukan Editing dan Coding.....	29
3.9	Analisa Data.....	29
3.9.1.	Persiapan.....	29
3.9.2.	Tabulasi.....	29
3.9.3.	Analisa Univariat.....	30
3.9.4.	Analisa Bivariat.....	30
3.10	Etika Penelitian.....	30
3.10.1.	Prinsip Manfaat.....	30
3.10.2.	Prinsip Menghormati Hak Responden.....	30
3.10.3.	Prinsip Keadilan.....	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		32
4.1	Hasil Penelitian.....	32
4.1.1	Gambaran Umum Tari YAPEMRI Depok.....	32
4.1.2	Analisa Univariat.....	34
4.1.3	Analisa Bivariat.....	35
4.1.4	Efektivitas Terapi Musik <i>K-POP</i>	35
4.2	Pembahasan.....	36
4.2.1	Analisa Univariat.....	36
4.2.2	Analisa Bivariat.....	39
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....		41
5.1	Simpulan.....	41
5.2	Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....		43
LAMPIRAN.....		46

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Operasional Penelitian	25
Tabel 4. 1 Usia Responden	33
Tabel 4. 2 Jenis Kelamin Responden	33
Tabel 4. 3 Tingkat Kecemasan Pre Test	34
Tabel 4. 4 Tingkat Kecemasan Post Test	34
Tabel 4. 5 Efektivitas Terapi Musik	35



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Karangka Teori.....	21
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep.....	22



DAFTAR SINGKATAN

HARS	: <i>Hamilton Sancier Taring Scale</i>
I-NAMHS	: <i>Indonesia- National Adolescent Mental Health</i>
KBBI	: Kamus Besar Bahasa Indonesia
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
K-POP	: <i>Korean Pop</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
WHO	: <i>World Health Organization</i>
YAPEMRI	: Yayasan Pendidikan Masyarakat Republik Indonesia



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Konsultasi Pembimbing 1 dan Pembimbing 2
- Lampiran 2 Surat Izin Penelitian Universitas Nasional
- Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 4 Instrumen Penelitian
- Lampiran 5 Master Tabel
- Lampiran 6 Hasil Output Analisa Data
- Lampiran 7 Bukti Foto Kegiatan Penelitian
- Lampiran 8 Daftar Singkatan Skripsi
- Lampiran 9 Biodata Penulis

