

Original Research Paper / Literature Review  
(Pilih Satu)

## PENGARUH TERAPI MUSIK KOREA TERHADAP KECEMASAN MAHASISWA UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA PRODI KEPERAWATAN TA 2021/2022 PADA ERA NEW NORMAL

Adhara Naory Widiyoko<sup>1\*</sup>, Prastiwi Puji Rahayu<sup>2</sup>, Sutejo<sup>3\*</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

<sup>3</sup> Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

\* [adharaaory@gmail.com](mailto:adharaaory@gmail.com)

Submitted: xxx\_xxx

Revised: xxx\_xxx

Accepted: xxx\_xxx

### Abstrak

**Latar belakang** : New normal merupakan kondisi beralihnya perilaku pada manusia yang terjadi pada masa pandemi covid-19, disaat manusia membatasi segala sentuhan fisik. Namun banyak masyarakat yang kemudian melupakan protokol kesehatan tanpa terkecuali remaja. Usia 18 hingga 21 tahun merupakan masa remaja akhir dengan jenjang pendidikan universitas dan disebut sebagai mahasiswa. Banyak mahasiswa yang merasa cemas dikarenakan melakukan pembelajaran offline kemudian online atau pembelajaran hybrid lalu kembali ke pembelajaran offline. Salah satu upaya untuk menurunkan kecemasan yaitu terapi musik. Dengan menggunakan musik korea yang digunakan untuk melakukan terapi. **Tujuan** : Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh musik korea terhadap kecemasan mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta prodi Keperawatan TA 2021/2022 pada era *new normal*. **Metode** : penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre-Experimental : One group Pretest-Posttest*. Responden pada penelitian ini yaitu Mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Prodi Keperawatan TA 2021/2022 berjumlah 33 responden dengan pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Menggunakan kuesioner HRS-A. **Hasil** : Hasil penelitian menggunakan Uji *Wilcoxon* didapatkan terdapat pengaruh dari musik korea terhadap kecemasan mahasiswa dibuktikan dengan hasil 0,000 dimana  $p < 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh dari musik korea terhadap kecemasan mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta prodi keperawatan TA 2021/2022. **Simpulan dan Saran** : Terdapat pengaruh dari musik korea terhadap kecemasan yang dialami oleh mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta prodi Keperawatan TA 2021/2022. Penelitian ini dapat digunakan dan bermanfaat bagi mahasiswa untuk mengurangi kecemasan.

**Kata Kunci** : Kecemasan, Mahasiswa, Musik Korea, Era New Normal

## THE EFFECT OF KOREAN MUSIC THERAPY ON THE ANXIETY OF STUDENTS OF NURSING STUDY PROGRAM AT UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA 2021/2022 IN THE NEW NORMAL ERA

### Abstract

**Background**: New normal is a condition of human changing behavior that occurs during the Covid-19 pandemic, when they limit all physical interaction. However, many people ignore the health protocols, including teenagers. The ages of 18 to 21 years are categorized as the late adolescence in which they have university education level, and are referred to as college students. Many students feel anxious because they have to adapt to have offline learning then go online or hybrid learning then returns to offline learning. One of the efforts to reduce anxiety is by having music therapy. For example, the therapy can be done by using Korean music. **Purpose**: This study aims to find out whether there is an effect of Korean music on the anxiety of Nursing Study Program students at 'Aisyiyah Yogyakarta University 2021/2022 in the new normal era. **Methods**: This study used a Pre-Experimental research design: One group Pretest-Posttest. The respondents in this study were the Nursing Study Program students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta 2021/2022. It consisted of 33 respondents. The sample was taken by using a purposive sampling technique; and conducted by having the HRS-A questionnaire. **Results**: The results

of the study using the Wilcoxon Test found that there was an effect of Korean music on the student anxiety as revealed by the result of 0.000 where  $p < 0.05$ . This meant that there was an effect of Korean music on the anxiety of Nursing Study Program students at 'Aisyiyah University Yogyakarta 2021/2022. **Conclusions and Suggestions** : There is an effect from Korean music on anxiety experienced by Nursing Study Program students of 'Aisyiyah Yogyakarta University 2021/2022. This research can be used and be beneficial for students to reduce anxiety.

**Keywords:** Anxiety, Students, Korean Music, New Normal Era

## 1. Pendahuluan

Awal tahun 2020 dunia dilanda dengan wabah global virus corona yang berawal di daerah Wuhan, China. Hampir semua negara mengalami pandemi tidak terkecuali Indonesia. Banyak upaya yang dilakukan pemerintah untuk melakukan pencegahan covid -19 ini. Mulai dari pemberlakuan pembatasan sosial skala besar (PSBB) dan diberlakukannya *social distancing* hingga menerapkan adaptasi dengan kebiasaan yang baru atau pemberlakuan era *new normal*. Era *new normal* sendiri merupakan fase perubahan perilaku pada manusia yang terjadi pada masa pandemi, saat manusia membatasi segala sentuhan fisik Banyak masyarakat yang melanggar protokol setelah diberlakukannya era *new normal* ini. Mengingat penularan covid-19 tidak memandang umur diharapkan masyarakat mampu melakukan upaya adaptasi tersebut tanpa terkecuali oleh para remaja.

Remaja memiliki kata lain yaitu *adolensence* yang berarti tumbuh, tumbuh menjadi dewasa. Usia remaja berada diantara rentang usia 12 tahun hingga 21 tahun. Terbagi menjadi 3 fase perkembangan. Usia remaja akhir dimulai dari usia 18 tahun hingga 21 tahun. Usia ini merupakan usia remaja melanjutkan sekolah jenjang pendidikan universitas. Siswa pada jenjang pendidikan Universitas disebut dengan mahasiswa. Pembelajaran yang dilakukan pada masa pandemi covid-19 dengan menjalankan pembelajaran secara *online*, tetapi tidak semua pembelajaran yang dilakukan secara *online* dapat dilakukan secara efektif. Mahasiswa dituntut untuk beradaptasi dengan cara pembelajaran yang baru. Lingkungan sekitar menjadi salah satu faktor kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa saat diberlakukan pembelajaran jarak jauh.

Kecemasan adalah awal timbulnya gangguan kesehatan yang muncul dari persepsi peristiwa yang tidak terkendali sehingga individu akan berfokus terhadap tindakan yang terkendali (Shin&Newman, 2019). Tingkat kecemasan yang dialami setiap individu tergantung pada latar belakang individu tersebut. Umumnya jenis kelamin perempuan lebih mudah untuk mengalami gangguan kecemasan atau mengalami stress. Berbagai macam intervensi dilakukan untuk mengatasi kecemasan individu. Contohnya dilakukannya terapi musik, melakukan tes CBT, dan lain-lainnya.

Maka dari itu, peneliti memilih terapi musik sebagai intervensi dalam mengatasi kecemasan dikarenakan mudah untuk dilakukan dan merupakan salah satu alternatif pilihan yang terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan. Musik adalah suatu kesatuan dari kumpulan melodi, ritme, dan harmoni. Musik dapat membantu meningkatkan suasana hati menjadi bahagia atau bahkan dapat menguras air mata. Jenis terapi musik yang didengarkan bisa berupa musik klasik, musik religi, musik jazz, musik dangdut, musik pop termasuk Jpop, Ipop, dan Kpop. Kpop merupakan salah satu budaya korea yang populer dikalangan remaja saat ini.

Hasil studi pendahuluan kepada 15 mahasiswa keperawatan tahun ajaran 2021/2022 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta terdapat 11 mahasiswa yang minat dengan budaya Korea. Terdapat 4 mahasiswa yang minat dengan budaya Korea, minat kepada Drama Korea, Variety Show, dan Musik Korea. Terdapat 6 mahasiswa merupakan penggemar Korea (Kpopers). Terdapat 1 mahasiswa yang mengalami gejala merasa cemas,takut akan suatu hal, merasa tegang, memiliki gangguan tidur, memiliki gangguan di fungsi kognitif, memiliki perasaan depresi, merasa memiliki gangguan di somatik otot, 4 mahasiswa mengalami perasaan cemas, merasa tegang, memiliki gangguan tidur, gangguan somatik otot, merasa depresi dan gelisah, 4 mahasiswa merasa cemas, merasa tegang, merasa takut akan suatu hal, memiliki gangguan

tidur, dan 6 mahasiswa tidak mengalami gejala kecemasan. Terdapat 10 mahasiswa yang menyatakan bahwa mendengarkan musik dapat mempengaruhi tingkat kecemasan.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre – Experimental* yaitu *One Group Pretest – Posttest* dengan intervensinya yaitu terapi musik korea terhadap kecemasan mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Prodi Keperawatan TA 2021/2022 pada Era *New Normal*. Dalam desain penelitian ini terdapat satu kelompok kemudian diberikan *pre – test* untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikannya perlakuan. Lalu diberikan *post – test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi (Sugiyono, 2010). Pada penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen. Menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat apakah terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah pemberian intervensi.

## 3. Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1. Karakteristik Responden Usia dan Jenis Kelamin (n=33)**

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>	33	100
Laki-Laki	3	9.1
Perempuan	30	90.9
<b>Usia</b>	33	100
18	3	9.1
19	7	21.2
20	23	69.7

Sumber : data primer, 2023

Distribusi karakteristik respon usia dan jenis kelamin berdasarkan tabel 1, presentase jenis kelamin tertinggi perempuan sebanyak 30 responden (90,9%) dan presentase terendah yaitu laki-laki sebanyak 3 responden (9,1%). Presentase responden menurut usia dengan presentase tertinggi yaitu 20 tahun (69,7%) dan presentase terendah yaitu 18 tahun (9,1%).

**Tabel 2. Hasil Pretest Posttest Kuesioner HRS-A Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Prodi Keperawatan TA 2021/2022 (n=33)**

Tingkat Kecemasan	Pretest		Posttest	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Tidak Cemas			9	27,3
Ringan			14	42,4
Sedang	28	84,8	10	30,3
Berat	4	12,1		
Berat Sekali	1	3,0		

Sumber : data primer 2023

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa hasil *pretest* (sebelum pemberian terapi) dengan presentase tertinggi yaitu dengan tingkat kecemasan sedang sebanyak 28 responden (84,8%) dan dengan presentase terendah tingkat kecemasan berat sekali sebanyak 1 responden (3,0%). Hasil *posttest* (setelah pemberian terapi) dengan presentase tertinggi yaitu tingkat kecemasan ringan sebanyak 14 responden (42,4%) dan presentase terendah yaitu tingkat kecemasan tidak cemas sebanyak 9 orang (27,3%).

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mayoritas mengalami tingkat gangguan kecemasan sedang sebelum diberikan intervensi terapi musik korea. Kecemasan awalnya timbul dari gangguan kesehatan yang tidak terkendali sehingga individu akan berfokus pada tindakan yang tidak terkendali. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Linda Fitria dan Ifdil (2020) dengan judul “Kecemasan Remaja pada Masa Pandemi Covid-19” dengan hasil para remaja mengalami gangguan kecemasan disebabkan oleh kurangnya informasi lanjutan terkait dengan covid-19. Berdasarkan tabel 2 hasil *posttest*, didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Abigail Christine Novianti dan Ananta Yudianto (2021) dengan judul “Terapi Musik Sangat Efektif untuk menurunkan Gangguan Kecemasan (*Anxiety Disorder* = Studi Meta : Analisis)” dengan hasil *effect size* (*random effect*) yang besar, dikatakan *music therapy* merupakan intervensi yang efektif untuk menurunkan kecemasan.

**Tabel 3. Hasil Rank Uji Wilcoxon**

	N	Mean Rank	Sum Of Rank
<b>Negative Ranks</b>	28	18.29	512.00
<b>Positive Ranks</b>	4	4.00	16.00
<b>Ties</b>	1		

Sumber : data primer, 2023

Berdasarkan tabel 3, hasil *negative rank* merupakan hasil perhitungan kuesioner *posttest* lebih rendah dari hasil kuesioner *pretest* terdapat 28 responden yang hasil akhir kuesioner *posttest* lebih rendah dari hasil kuesioner *pretest*. Hasil *positive rank* menyebutkan terdapat 4 responden yang hasil akhir kuesioner *pretest* lebih besar daripada hasil kuesioner *posttest*. Terdapat 1 responden yang hasil kuesioner *pretest* sama dengan hasil kuesioner *posttest*.

**Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Pengaruh Terapi Musik Korea Terhadap Kecemasan Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta Prodi Keperawatan TA 2021/2022 Pada Era New Normal**

Kelompok	Mean Rank	Sign	Z.Wilcoxon
<b>Pre-Test</b>	18.29	.000	-4.640
<b>Post-Test</b>	4.00		

Sumber : data primer, 2023

Hasil tabel 4, tabel hasil uji Wilcoxon pengaruh terapi musik korea terhadap kecemasan mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta Prodi Keperawatan TA 2021/2022 pada era new normal menunjukkan bahwa mempunyai nilai mean rank *pretest* sebesar 18.29 dan hasil pada mean rank *posttest* sebesar 4.00. Pada nilai A-Wilcoxon sebesar -4.640 dengan nilai Sign yaitu 0.000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi musik korea pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta prodi Keperawatan TA 2021/2022 mempunyai pengaruh terhadap tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Tuti Wahyuningsih, Dwi Amalia, Susanti, dan Lastri Mei Winarni (2022) dengan judul "Pengaruh Terapi Musik Korean Pop Terhadap Tingkat Stres Siswa SMKN 1 Kabupaten Tangerang" dengan hasil yang menyebutkan terdapat pengaruh terapi musik secara signifikan 0.000 ( $< 0.05$ ) terhadap tingkat stress yang terjadi pada siswa SMKN 1 Kabupaten Tangerang.

Hal tersebut terjadi karena mendengarkan musik dapat mengurangi pengeluaran hormon kortisol atau biasa disebut dengan hormone stress sehingga tidak memperlambat pembentukan imunitas. Terciptanya kenyamanan dari suara musik dapat memberi rasa nyaman (Yusli dan Rachma, 2019). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusli dan Rahma (2019), terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah diberikan terapi musik.

#### 4. Simpulan

Tingkat kecemasan pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta prodi Keperawatan TA 2021/2022 sebelum diberikan intervensi terapi musik korea terdapat 28 responden mengalami kecemasan sedang (84,8%), 4 responden mengalami kecemasan berat (12,1%), dan 1 responden mengalami kecemasan berat sekali (3,0%). Tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi terapi musik korea terdapat 9 responden tidak cemas (27,3%), 14 responden mengalami kecemasan ringan (42,4%), dan 10 responden mengalami kecemasan sedang. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan sign  $< 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh terapi musik korea terhadap kecemasan mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta prodi Keperawatan TA 2021/2022 pada era new normal.

#### 5. Rujukan

- Adi, G. K. H. (2019). Korean Wave (Studi Tentang Pengaruh Budaya Korea Pada Penggemar K-Pop di Semarang). In *Universitas Diponegoro*. <http://eprints.undip.ac.id/81034/>
- Akbar, A. A., Merdekawati, D., & Lisa Anita Sari. (2022). Literature Review : Pengaruh Terapi Musik terhadap Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 17(02), 75–81.
- Alvinia Septadinusastra, V. (2021). Industri Musik Korea Dimasa Pandemi COVID-19 (Sebuah Kajian Komunikasi dan Budaya Populer). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(September), 1–8.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Hayati, F. (2017). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Wanita Menopause di Wilayah Pisangan, Ciputat Timur, Tangerang Selatan. *Keperawatan*, 5(8), 11–12.
- Hieftje, K. D. (2022). How a Korean Boy Band Saved My Daughter. *Journal of Adolescent*



- Health*, 71(3), 376–377. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.02.022>
- Lisa Ardaniyati, & Ali Mufti Ramadhani. (2021). KEPUASAN HIDUP REMAJA DI ERA NEW NORMAL. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 6(2), 62–71. <https://doi.org/10.36805/psychopedia.v6i2.2023>
- Novianti, A. C., & Yudiarso, A. (2021). Terapi musik sangat efektif untuk menurunkan perilaku atau gangguan kecemasan (anxiety disorder): Studi meta analisis. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 58. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p06>
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). *Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19*. 6(2), 72–77. <https://doi.org/10.36722/sh.v>
- Sahrir, S. (2019). Pemberian Terapi Musik Instrumental untuk Menurunkan Tekanan Darah Lansia di Negeri Herlauw Pauni Seram Utara Barat Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, Vol.10(No.1), 45–48.
- Samudero, G. (2022). *FACTORS ASSOCIATED WITH DEPRESSION AMONG MEDICAL STUDENTS IN A MEDICAL SCHOOL DURING THE COVID-19*. 11(1), 89–97. <https://doi.org/10.22146/jpki.63305>
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Ilmiah. *METODE PENELITIAN ILMIAH*, 84, 116.
- Suharti, S. (2022). *Umat manusia awal tahun 2020 di seluruh Corona yang membuat kepanikan dimana- Virus Corona atau Severe Acute Respiratory Syndrome Percepatan Penanganan Covid-19 Republik jumlah tersebut sebanyak*. 1(2).
- Sunny, S., & Setyowati, S. (2020). Terpaan Banjir Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pada Masyarakat Korban Bencana. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 577.
- tuti wahyuningsih, dwi amalia susanti. (2022). Pengaruh Terapi Musik Korean Pop Terhadap Tingkat Stres Siswa Smkn 1 Kabupaten Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(11), 22–32. <http://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/279>
- Vibriyanti, D. (2020). *KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT: MENGELOLA KECEMASAN DI TENGAH PANDEMI COVID-19 ( SOCIETY MENTAL HEALTH : MANAGING ANXIETY DURING PANDEMIC COVID-19 )*. 2902, 69–74.
- Wibisono, A., Zakki, N., & Febriyanti, D. (2021). Perilaku Masyarakat Serta Kecerdasan Emosional Terhadap Tingkat Kecemasan Melalui Manajemen Stress di Era New Normal. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis Indonesia*, 07(02), 30–44.
- Yusli, U. D., & Rachma, N. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Musik Gamelan Jawa Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 72. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.290>
- Zahra1, R. R., & Nofha Rina2. (2018). Uji Reliabilitas. *Jurnal Lontar*, 6. <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:o8RWTyqQ57UJ:https://e-jurnal.lppmunsera.org/index.php/LONTAR/article/download/648/637/+&cd=1&hl=ban&ct=clnk&gl=>