



TERAPI MUSIK DALAM MENURUNKAN KECEMASAN REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19

Sulistiyorini*, Siti Nur Hasina, Iffatul Millah, Faishol

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Jl. SMEA No. 57 Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

*sulistiyorini@unusa.ac.id

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 berpengaruh besar khususnya pada remaja. Pandemi ini menuntut kebiasaan baru untuk social distance, karantina dirumah, belajar dari rumah, membatasi remaja untuk bermain dan keluar rumah dengan teman sebaya. Hal ini membuat remaja merasa tertekan hingga mengalami gangguan mental berupa kecemasan. Kecemasan yang terjadi pada remaja bisa diatasi dengan terapi musik. Terapi musik adalah terapi yang tidak memberikan efek yang merugikan bagi remaja dan dapat menurunkan tingkat kecemasan berupa meningkatkan hormon endorfin. Jenis penelitian ini *Quasy experimental pre test post test with control grup* dengan teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Pemberian terapi musik dilakukan selama 6 hari dengan durasi 20-30 menit. Jenis musik yang diberikan sesuai dengan musik yang difavoritkan responden. Media pemberian terapi musik dengan mp4. Tingkat kecemasan pada penelitian ini diukur menggunakan kuesioner DASS 42 dengan reabilitas $r = 0,82$ dan uji validitas dengan hasil Cronbach alpha $0,85$. Hasil *paired t-test* didapatkan nilai $p=0,000$ pada kelompok intervensi dengan mean sebelum dilakukan intervensi 12.5 (kecemasan sedang) dan sesudah diberi intervensi berupa terapi musik mean menurun menjadi 5.5 (kecemasan normal) dan didapatkan nilai $p=0,000$ dan pada kelompok kontrol dengan mean 12.3 (kecemasan sedang) dan sesudah mendapatkan mean 15.05 (kecemasan parah). Terapi musik yang diberikan pada remaja mempunyai manfaat dalam mengurangi kecemasan sehingga dapat disarankan dalam memberikan asuhan keperawatan.

Kata kunci: kecemasan; remaja; terapi musik

MUSIC THERAPY TO REDUCING ADOLESCENT ANXIETY DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has a major impact, especially on adolescents. This pandemic demands new habits of social distance, home quarantine, learning from home, limiting teenagers from playing and going out of the house with peers. This makes adolescents feel depressed until they experience mental disorders in the form of anxiety. Anxiety that occurs in adolescents can be overcome with music therapy. Music therapy is a therapy that does not have an adverse effect on adolescents and can reduce anxiety levels by increasing endorphins. This type of research is Quasy experimental pre test post test with control group with the sampling technique with purposive sampling. Music therapy was given for 6 days with a duration of 20-30 minutes. The type of music given is in accordance with the music that the respondent likes. Media providing music therapy with mp4. The level of anxiety in this study was measured using the DASS 42 questionnaire with a reliability of $r = 0.82$ and a validity test with a Cronbach alpha result of 0.85 . The results of the paired t-test showed that the value of $p = 0.000$ in the intervention group with a mean before the intervention was 12.5 (moderate anxiety) and after being given the intervention in the form of music therapy the mean decreased to 5.5 (normal anxiety) and obtained a value of $p = 0.000$ and in the control group with a mean 12.3 (moderate anxiety) and after getting the mean 15.05 (severe anxiety). Music therapy given to adolescents has benefits in reducing anxiety so that it can be recommended in providing nursing care.

Keywords: adolescent; anxiety; music therapy

PENDAHULUAN

Pandemi Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) mengguncang dunia, penyakit ini menyerang sistem pernapasan dan menyebabkan kematian (Suryaatmaja & Wulandari, 2020). Dampak pandemi ini bukan hanya fisik tetapi psikologis (Benarjee, 2020; Brooks et al, 2020). Dampak psikologis yang paling sering terjadi adalah gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan banyak terjadi khususnya pada remaja . Remaja takut akan tertular, takut karena mereka tidak tahu apakah orang-orang di sekitar sehat atau tidak, takut dirinya menularkan keorang lain sehingga mereka juga menghindari keramaian atau pertemuan yang mengundang banyak orang. Beberapa remaja merasa ketakutan adanya berita palsu mengenai COVID-19 yang sering beredar sembarangan baik berita fakta maupun berita hoax (Suryaatmaja & Wulandari, 2020). selain itu dampak adanya pembatasan sosial atau social distancing dan physical distancing yang merupakan kebijakan pemerintah Indonesia sehingga seluruh kegiatan dilakukan dirumah, sekolah dari rumah melalui belajar online, kegiatan bermain dibatasi, berkumpul dengan teman semua dibatasi sehingga timbul rasa kecemasan pada remaja (Ananda & Apsari, 2020). Perubahan ini perlu adanya adaptasi dengan kebiasaan baru yang begitu cepat (Deshinta, 2020).

Data pasien terkonfirmasi COVID 19 di Indonesia pada 3 Februari 2021 sebesar 1.174.779 jiwa, Jawa Timur jumlah pasien terkonfirmasi COVID-19 sebesar 115.071 (10,4%). Menurut peta sebaran penderita COVID 19 kelompok usia 6-18 tahun sebesar 9.1% dengan terkonfirmasi meninggal sebesar 1,5% (KPCPEN, 2021). Selama Pandemi COVID-19 di Negara China, Negara yang pertama kali munculnya COVID-19 banyak remaja yang mengalami tekanan psikologis, 37,9% mengalami cemas dan panic (Express Scripts, 2020).

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak. Dimana masa ini remaja ingin bersosial lebih tinggi, bermain dengan teman sebaya, menikmati waktu di luar rumah, belajar disekolah dengan adanya COVID-19 membuat remaja merasa tidak produktif, takut tertular, tekanan untuk dirumah saja, menikmati masa karantina sehingga mengakibatkan gangguan mental (Cahyanthi et al, 2020). Pada masa pandemik COVID-19 stress yang muncul pada remaja bisa berupa rasa takut, cemas mengenai kesehatan diri dan kesehatan orang terdekat atau keluarga, pola tidur terganggu, pola makan berubah, sulit berkonsentrasi, hingga menggunakan obat-obatan terlarang atau narkoba karena pada dasarnya remaja adalah individu yang rentan, mudah terpengaruh, mudah terganggu dengan diperparah kondisi lingkungan sekitar yang berubah serta tidak mendukung untuk beraktivitas diluar rumah.

Keadaan pandemi COVID-19 ini semakin hari semakin menunjukkan keadaan waspada meskipun vaksin mulai dikembangkan. Namun Kehidupan para remaja pun pada kenyataannya ikut terpengaruh seiring dengan diberlakukannya kebijakan-kebijakan untuk mengurangi dampak dari pandemi. Kondisi mental para remaja semakin diuji dan sebagian besar dari mereka akhirnya menjadi stress sehingga menimbulkan gejala kecemasan (Ananda & Apsari, 2020). Kecemasan adalah awal timbulnya gangguan kesehatan mental yang berasal dari persepsi terhadap peristiwa yang tidak terkendali (uncontrolled), sehingga individu akan berfokus pada tindakan yang terkendali (Shin & Newman, 2019).

Upaya dalam menghadapi pandemi COVID-10 perlu adanya pengolahan kecemasan dengan baik sehingga remaja tetap *awareness* dan tidak sampai menimbulkan penyakit fisik, kepanikan yang berlebihan atau sampai pada gangguan kesehatan jiwa yang lebih buruk. Terapi musik adalah terapi yang dapat diberikan kepada remaja dalam menurunkan

kecemasan pada remaja (Ispriantari, 2016; Egenti et al, 2019). Musik memberikan remaja kesempatan dalam mengekspresikan diri dan menyelesaikan masalah perasaan mulai dari marah, duka, kerinduan dan disintegritas psikologis sampai pada tingkat pribadi (Tervo, 2001). Terapi musik merupakan terapi yang mampu meningkatkan kesejahteraan dengan memberikan kesenangan, relaksasi, meningkatkan memori, dan interaksi sosial (Eells, 2014). Pemberian terapi musik dapat menurunkan Adrenal Corticotropin Hormone (ACTH) yang merupakan hormone stress pencetus kecemasan pada remaja (Djohan, 2006). Kecemasan remaja perlu diatasi dengan cepat sehingga bisa menurunkan dampak fisik maupun psikologis pada remaja sehingga penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian terapi musik terhadap penurunan kecemasan pada remaja pada masa pandemic COVID-19.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif eksperimental dengan menggunakan rancangan penelitian *Quasy experimental pre test- post test with control grup*. Pelaksanaan terapi musik untuk remaja dilakukan selama 6 hari dengan durasi 20-30 menit setiap hari. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja mulai 10-19 tahun yang masuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi sebanyak 34 remaja dan kelompok kontrol sebanyak 34 remaja. Kelompok intervensi diberikan perlakuan berupa pemberian terapi musik sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan terapi. Jenis terapi musik yang diimplementasikan adalah musik klasik, pop termasuk k-pop, dangdut, musik religi, musik jazz yang dipilih sesuai keinginan remaja. Dan tidak menganjurkan remaja mendengarkan lagu galau karena remaja mudah sekali terbawa suasana sehingga jika mendengarkan lagu yang sedih maka remaja akan sedih atau *galau*. Pemberian terapi musik dengan media mp4.

Prosedur dalam penelitian ini adalah pertama peneliti meminta izin dan mendapatkan izin. penelitian kemudian peneliti mengunjungi rumah remaja di wilayah RW. 03 Manukan Kulon Surabaya, remaja yang setuju akan diukur tingkat keemasannya. Peserta menandatangani informed consent dan peserta berhak untuk mengundurkan diri. Dalam penelitian ini peserta mendapatkan dua kuesioner berupa data demografis (usia, jenis kelamin, dan pendidikan terakhir) dan kuesioner DASS 42 yang diuji ulang dan mempunyai reabilitas ($r= 0,82$). Tingkat Chronbach alpha untuk subskala depresi, kecemasan dan Stres dari DASS-42 adalah masing-masing 0,94, 0,85 dan 0,87. Kuesioner DASS 42 yang diambil nomor (2,4,7,9,15,19,20,23,25,28,30,36,40,41) dengan indikator penilaian kecemasan normal dengan rentang nilai 0-7, kecemasan ringan 8-9, kecemasan sedang 10-14, kecemasan parah 15-19, dan kecemasan sangat parah >20. Sebelum menganalisa data umum, data dianalisis normalitas terlebih dahulu kemudian dianalisa data menggunakan Uji *t paired* dan uji *t independent*. Penelitian ini sudah laik etik dengan No.019/08/III/EC/KEPK/Lemb.Candle/2021.

HASIL

Adapun hasil peneltian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1.

| Karakteristik Usia Remaja pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol (n=34; n=34) | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|------|-------|
| Usia Remaja | Min | Max | Mean | SD |
| Intervensi | 10 | 19 | 17.3 | 2.395 |
| Kontrol | 10 | 19 | 16.9 | 2.511 |

Tabel 1 menunjukkan karakteristik usia rata-rata pada kelompok intervensi 17.3 tahun dan kelompok kontrol 16.9 tahun.

Tabel 2
 Karakteristik Responden Menurut Jenis Kelamin dan Tingkat Pendidikan pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol(n=34; n=34)

| Karakteristik responden | Kelompok | | | |
|----------------------------|------------|------|---------|------|
| | Intervensi | | Kontrol | |
| | f | % | f | % |
| Jenis Kelamin | | | | |
| Laki-Laki | 11 | 32.3 | 14 | 41.2 |
| Perempuan | 23 | 67.7 | 20 | 58.8 |
| Pendidikan Terakhir | | | | |
| SD | 3 | 8.8 | 3 | 8.8 |
| SMP | 2 | 5.9 | 5 | 14.7 |
| SMA | 8 | 23.5 | 8 | 23.5 |
| PT | 21 | 61.8 | 18 | 52.9 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik responden menurut jenis kelamin diperoleh hasil bahwa sebagian besar (67.7%) responden pada kelompok intervensi berjenis kelamin perempuan, sedangkan untuk responden kelompok kontrol sebagian besar (58.8%) berjenis kelamin perempuan, Distribusi frekuensi menurut pendidikan diperoleh hasil bahwa sebagian besar (61,8%) responden pendidikan terakhir perguruan tinggi, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar (52.9%) pendidikan terakhir perguruan tinggi.

Tabel 3
 Distribusi nilai variabel kecemasan (*pre dan post test*) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol (n=34; n=34)

| Kelompok | | Mean | SD | t | p value |
|------------|---------|-------|------|--------|---------|
| Intervensi | Sebelum | 12.5 | 1.82 | 13.05 | 0,000 |
| | Sesudah | 5.5 | 2.53 | | |
| Kontrol | Sebelum | 12.3 | 1.92 | -6.583 | 0,000 |
| | Sesudah | 15.05 | 2.37 | | |

PEMBAHASAN

Kecemasan yang menyerang remaja pada masa pandemi COVID-19 diakibatkan oleh suasana dan tatanan kehidupan yang baru. Sarana pendidikan ditutup, semua pembelajaran beralih ke online, jam bermain dibatasi hingga pelarang oleh orang tua untuk keluar rumah (Suryaatmaja & Wulandari, 2020). Sehingga terapi musik menjadi alternatif terapi dalam mengurangi kecemasan remaja di masa pandemi COVID 19. Musik dipilih dalam penelitian ini karena musik mampu membuat sebagai pengalihan, mampu mengajak seseorang untuk ikut bernyanyi, menari dan mengantarkan suasana menjadi lebih rileks atau santai (Larasati & Prihatanta, 2017). Selain itu, musik sebagai metode meredakan kecemasan dengan stimulus berupa suara yang menyenangkan (Jasemi et al, 2016).

Hasil uji statistik *paired t-test* didapatkan nilai $p=0,000$ pada kelompok intervensi dengan mean sebelum dilakukan intervensi 12.5 (kecemasan sedang) dan sesudah diberi intervensi berupa terapi musik mean menurun menjadi 5.5 (kecemasan normal) dan didapatkan nilai $p=0,000$ dan pada kelompok kontrol dengan mean 12.3 (kecemasan sedang) dan sesudah mendapatkan mean 15.05 (kecemasan parah). Nilai $p<0,05$ dapat disimpulkan bahwa terdapat perubahan secara signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi musik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol.

Terapi musik adalah bentuk, gaya yang dikombinasikan dengan rangsangan suara yang terdiri dari melodi, ritme, harmoni, timbre, sehingga tercipta musik yang bermanfaat untuk kesehatan fisik dan mental. Musik memiliki kekuatan untuk mengobati penyakit dan meningkatkan kemampuan pikiran seseorang. Musik diterapkan menjadi sebuah terapi dan musik dapat meningkatkan, memulihkan, memelihara kesehatan fisik, mental, emosional, sosial dan spiritual. Hal ini disebabkan musik memiliki beberapa kelebihan, yaitu karena musik bersifat nyaman, menenangkan, menimbulkan perasaan positif, membuat rileks, berstruktur, dan universal. Terapi musik adalah terapi yang universal dan bisa diterima oleh semua orang karena kita tidak membutuhkan kerja otak yang berat untuk menginterpretasi alunan musik. Terapi musik sangat mudah diterima organ pendengaran kita dan kemudian melalui saraf pendengaran disalurkan ke bagian otak yaitu sistem limbic yang mempunyai hubungan dalam perilaku emosional (Puspaningrum et al, 2015). Selain itu alunan musik mampu menstimulus tubuh untuk menciptakan molekul Nitrit oxide (NO) yang bekerja di tonus pembuluh darah sehingga mengurangi kecemasan. Kesamaan antara respon yang harmonis dalam tubuh dan irama musik akan menyesuaikan ritme atau irama tubuh sehingga timbul kesan yang menyenangkan dan membahagiakan (Saifudin & Wijaya, 2016).

Pada penelitian ini didapatkan bahwa kecemasan terjadi sebagian besar menyerang dengan jenis kelamin perempuan baik kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Hal itu sesuai dengan penelitian Jasemi et al (2016) bahwa wanita rentang mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. dan intervensi terapi musik merupakan metode yang mudah, murah dan aman untuk mengurangi kecemasan. Para peneliti membuktikan bahwa melalui MRI membuktikan bahwa otak melepaskan dopamine yang merupakan hormone yang mampu memberikan kenikmatan serta penguatan untuk memotivasi seseorang dalam melakukan kegiatan tertentu) disaat seseorang mendapatkan terapi musik dengan kapasitas normal dan tidak berlebihan sehingga timbul perasaan nyaman. Selain itu terdapat hormone betaendorfin yang meningkat saat mendengarkan musik sehingga dengan mendengarkan suara-suara indah akan meningkatkan kebahagiaan dan perasaan rileks menimbulkan eliminasi *neurotransmitter* rasa cemas pada pusat persepsi dan interpretasi sensorik somatik di otak sehingga efek yang bisa muncul adalah kecemasan berkurang (Natalia, 2013). Musik membawa seseorang terbawa suasana, mendistrasikan apa yang ada dalam pikiran menjadi aktivitas yang logis dan menyebabkan emosi pada pendengarnya. Selama sesi pendengaran musik terdapat aktivasi pada lubang *acubens*, aktivitas ini menjadi pemicu sekresi dopamine. Sekresi dopamine memotivasi dalam sekresi serotonin dan sekresi analgesic endorphin, sehingga dengan mendengarkan musik secara teratur remaja akan mengalami relaksasi dalam mengurangi stress dan kesedihan yang dialami (Laura et al, 2015).

SIMPULAN

Penggunaan terapi musik merupakan metode yang mudah, efektif, murah, dan aman untuk mengurangi kecemasan pada remaja. Oleh karena itu disarankan untuk melakukan terapi musik sebagai bagian dari pelayanan asuhan keperawatan secara komprehensif bagi pasien dengan kecemasan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada remaja yang bersedia menjadi responden penelitian ini dan rekan-rekannya yang telah bekerja sama dengan peneliti selama pengumpulan data. Ucapan terima kasih diucapkan untuk Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dalam hal pembiayaan penelitian dan dukungannya dalam proses penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, Sherien SD., Apsari, Nurlina C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian & Pengabdian kepada Masyarakat* Vol 7, No: 2 Hal: 248 – 256.
- Banerjee D. (2020). The COVID-19 Outbreak: Crucial Role The Psychiatrists Can Play. *Asian J. Psychiatr.* <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102014>
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J. (2020). The Psychological Impact Of Quarantine And How To Reduce It: Rapid Review Of The Evidence. *Lancet*, 395 (10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Cahyanthi, N. K. A., Achjar, K. A., Yasa, I. D. P. G., & Sukarja, I. (2020). Model AKSI untuk Mewujudkan Gerakan Sehat Mental dalam Mengatasi Kecemasan Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 81-90. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i1.960>
- Deshinta, Vibriyanti . (2020). Kesehatan Mental Masyarakat: Mengelola Kecemasan di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Kependudukan Indonesia. Edisi Khusus Demografi dan COVID-19.* 69-74 DOI: <https://doi.org/10.14203/jki.v0i0.550>
- Djohan. (2006). *Terapi Teori Aplikasi*. Yogyakarta: Galangpress.
- Egenti, N. T., Ede, M. O., Nwokenna, E. N., Oforka, T., Nwokeoma, B. N., Mezieobi, D. I., Onah, S. O., Ede, K. R., Amoke, C., Offordile, E. E., Ezeh, N. E., Eze, C. O., Eluu, P. E., Amadi, K. C., Ugwuanyi, B. E., Uzoagba, N. C., Ugwonna, G. O., Nweke, M. L., & Victor-Aigbodion, V. (2019). Randomized controlled evaluation of the effect of music therapy with cognitive-behavioral therapy on social anxiety symptoms. *Medicine*, 98(32), e16495. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000016495> (Retraction published *Medicine (Baltimore)*. 2020 Mar;99(11):e19634)
- Eells K. (2014). The Use Of Music And Singing To Help Manage Anxiety In Older Adults. *Mental Health Pract* 2014;17:10. doi: 10.7748/mhp2014.02.17.5.10.e861
- Express Scripts. (2020). AMERICA ' S STATE OF MIND (Issue April). https://corporate-site-labs-prod.s3.us-east-2.amazonaws.com/2020-04/Express%20Scripts%20America%27s%20State%20of%20Mind%20Report%20April%202020%20FINAL_1.pdf
- Ispriantari, A. (2016). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Remaja (13-18 Tahun) Yang Dirawat Inap. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 3(3), 6-11. Diambil dari <https://jurnal.poltekkes-soepraoen.ac.id/index.php/HWS/article/view/90>

- Jasemi, M., Aazami, S., & Zabihi, R. E. (2016). The Effects of Music Therapy on Anxiety and Depression of Cancer Patients. *Indian journal of palliative care*, 22(4), 455–458. <https://doi.org/10.4103/0973-1075.191823>. doi: [10.4103/0973-1075.191823](https://doi.org/10.4103/0973-1075.191823)
- Komite Penanganan COVID-19 Dan Pemulihan Ekonomi Nasional (KPCPEN). (2021). Peta Sebaran. <https://covid19.go.id/peta-sebaran>
- Larasati, Dm & Hadwi Prihatanta. (2017). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Tingkat Kecemasan Sebelum Bertanding Pada Atlet Futsal Putri. *Medikora Vol. XVI No. 1 April 2017* : 17-30.
- Laura D, Sylvie J and Aurore S. The Effects of Music Therapy on Anxiety and Depression. *Ann Depress Anxiety*. 2015; 2(4): 1057
- Natalia, D. (2013). *Terapi Musik Bidang Keperawatan*. Jakarta: Mitra Wacana Media
- Puspaningrum, H., Heppy Dwi Rochmawati, Sawab. (2015). Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Halusinasi Di RSJ Dr. Amino Gondohutomo Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan (Jikk)*, Vol. 4
- Saifudin, Moh & Pandu Wijaya. (2016). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Tingkat Kecemasan Remaja Putra (13-15 Tahun). *Jurnal Ners Community*. Volume 07, Nomor 01, Juni 2016 Hal. 21 – 32.
- Shin, K.E. & Newman, M.G.(2019). Self- And Other Perceptions Of Interpersonal Problems: Effects Of Generalized Anxiety, Social Anxiety, And Depression. *Anxiety Disord.*, 65, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.04.005>
- Suraatmaja, DJC., Imanuel Sri Mei Wulandari. 2020. Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Sikap remaja akibat pandemic COVID-19. *MANUJU : Malahayati Nursing Journal* Vo. 2 No. 4. DOI: <https://doi.org/10.33024/manuju.v2i4.3131>
- Tervo J. (2001). Music therapy for adolescents. *Clin Child Psychol Psychiatry* 2001;6:79–91. <https://doi.org/10.1177%2F1359104501006001007>

