

## ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah yang terjadi pada setiap siswa sehingga menyebabkan perasaan khawatir pada saat menghadapi ujian. Salah satu alternatif untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan pemberian terapi musik. Tujuan penelitian ini menganalisis pengaruh terapi musik untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja dalam menghadapi ujian di SMK Kesehatan Surabaya.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *pra-eksperimental* dengan menggunakan desain *One-group pre-post test*. Populasi siswa kelas XII sebanyak 42 siswa, Besar sampel sebanyak 38 responden yang memenuhi kriteria inklusi di SMK Kesehatan Surabaya bulan Maret 2020. Variabel independen adalah terapi musik dengan mendengarkan musik dengan durasi 15 menit sebelum dilakukan ujian. Variabel dependen adalah kecemasan. Menggunakan instrument kuisioner *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)*. Data dianalisis menggunakan *Wilcoxon Sign Test*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 38 responden didapatkan hasil sebanyak 21 responden (55,3%) mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan terapi musik dan setelah diberikan terapi musik menjadi 18 responden (47,4%) kecemasan sedang. Penurunan kecemasan dikarenakan adanya pemberian terapi musik selama 1 minggu dengan durasi 15 menit. Hasil yang didapat menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan hasil  $p = 0,000 < \alpha = 0,005$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada pengaruh pemberian terapi musik untuk menurunkan tingkat kecemasan.

Simpulan dari penelitian ini ada pengaruh terapi musik untuk menurunkan tingkat kecemasan. penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar penelitian selanjutnya dalam bidang alternatif untuk mengatasi kecemasan.

**Kata kunci : Terapi Musik, Kecemasan, Remaja**